

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)

а 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 3-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; 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 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.

II. Планируемые результаты.

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". 3 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;
- научиться скольжению на груди на спине;
- овладеть приемами работы с лыжным инвентарем;
- научиться передвигаться ступающим и скользящим шагом без лыжных палок;
- научиться выполнять повороты переступанием.

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 3 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.
- Связь физической культуры с трудовой и другими видами деятельности.

Физические упражнения:

- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
- Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.
- Физические упражнения и осанка.
- 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.
- Накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

Способы физкультурной деятельности:

- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.
- 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.

- Организация и участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).

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.
- Упражнения на расслабление (физическое и психическое).
- Упражнения на равновесие, на координацию.

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.
- Передвижения по диагонали, змейкой.
- 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; упражнения в группировке; перекаты.
- 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; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание 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.
- 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 8 - 10 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке.
- Перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 50 см до 60 – 80 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, то же с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения с мячом:

- передача, перекатывание, 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; подбрасывание мяча, хлопок в ладони 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, висящую 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 30-40 см.

Ритмические упражнения:

- Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, музыку; ходьба с акцентированием на счет 1; ходьба с хлопками.
- Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).
- Удержание теннисного мяча на шее в наклоне вперед.
- 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 всей группой, 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, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам; 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 (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
- Броски: броски двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание :малого мяча, камешков, 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; торможение; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

Плавание (22ч)

- скольжение на спине с плавательной доской и без доски с работой ног;
- скольжение на груди;
- дыхательные упражнения в воде;
- обучение движению руками кролем на спине;
- 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: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- На материале спортивных игр: Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры на материале футбола. - Баскетбола: отбивание мяча, бросание мяча в корзину.
- Волейбола: перебрасывание мяча (воздушного шара) друг другу и через сетку.
- На материале лёгкой атлетики Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; броски в стенку 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) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) 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, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Развитие

выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; 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

3 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов 1 класс
	Базовая часть	82
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкоатлетические упражнения	17
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
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

3 класс

№ п/п	№ урока	Раздел	Кол- во часов	Дата	Тема урока	Основные виды учебной деятельности учащихся	Коррекционная направленность
1	2	Легкая атлетика	4	04.09	Прыжки в длину с места и с разбега.	Знать и соблюдать правила ТБ. Уметь: - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - правильно приземляться в яму на две ноги; - метать различные предметы и мячи на дальность.	- 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			11.09	Беговые упражнения.		
3	6			18.09	Метание и броски мяча.		
4	8			25.09	Упражнения в ходьбе и беге.		
5	10	Гимнастика	1	02.10	Правила Т.Б. Построения и перестроения.		
6	12	Плавание	22	09.10.19	Правила поведения и техника безопасности на воде.		
7	14			16.10	Гигиена занятий в бассейне.		
8	16			23.10	Упражнения для освоения с водой.		
9	17			06.11	Упражнения для освоения с водой.		
10	19			13.11	Игры на воде. Свободное плавание.	Знать: - правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне; - значение плавания для человека, - влияние плавания на состояние здоровья; - пользу закаливания; - правила поведения в	- выполнять упражнения и действия в медленном, умеренном темпе; - согласовывать плавательные движения с вариантами дыхания на вдохе и выдохе;
11	21			20.11	Обучение скольжению на спине с плавательной доской.		
12	23			27.11	Обучение скольжению на спине с плавательной доской.		
13	25			04.12	Обучение скольжению на спине с плавательной		

					доской.	бассейне и на открытых водоемах;	
14	27			11.12	Игры на воде. Свободное плавание.	- гигиена занятий плавания в бассейне и во время купания в летний период;	- выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;
15	29			18.12	Скольжение на спине с работой ног.	- гигиена ухода за кожей.	
16	31			25.12.19	Скольжение на спине с работой ног.		
17	33			15.01.20	Скольжение на спине с работой ног.	Уметь выполнять упражнения на всплывание и расслабление.	- согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом;
18	35			22.01	Игры на воде. Свободное плавание.	Уметь выполнять:	
19	37			29.01	Скольжение на груди и на спине.	- погружение с выдохом в воду,	- выполнять упражнения и действия в медленном, умеренном темпе;
20	39			05.02	Скольжение на груди и на спине.	- упражнения лежа на воде, - повороты на спину, грудь, положительно оцениваются упражнения	
21	41			12.02	Игры на воде. Свободное плавание.	выполненные детьми без ощущений водобоязни в водной среде.	- согласовывать плавательные движения с вариантами дыхания на вдохе и выдохе;
22	43			19.02	Дыхательные упражнения в воде.		- соблюдать правила в играх;
23	44			26.02	Дыхательные упражнения в воде.		
24	46			04.03	Игры на воде. Свободное плавание.		
25	47			11.03	Обучение движению руками кролем на спине.		
26	49			18.03	Обучение движению руками кролем на спине.		
27	51			01.04.20	Игры на воде. Свободное плавание.		
28	53	Гимнастика	5	08.04	Упражнения с предметами.		
29	55			15.04	Ритмические упражнения.		
30	57			22.04	Упражнения с обручем. Вращение.		
31	59			29.04	Упражнения в равновесии.		
32	60			06.05	Полоса препятствий.		
33	61	Легкая атлетика	2	13.05	Упражнения в ходьбе и беге.		

34	62			20.05	Эстафеты.		
----	----	--	--	-------	-----------	--	--

3 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Основные виды учебной деятельности учащихся	Коррекционная направленность
1	Легкая атлетика	9	02.09	Правила Т.Б. Строевые упражнения.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - правильно приземляться в яму на две ноги; - метать различные предметы и мячи на дальность.	- 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).
2			03.09	Прыжки в длину с места и с разбега.		
3			09.09	Метание на дальность.		
4			10.09	Беговые упражнения.		
5			16.09	Ходьба и бег с препятствиями.		
6			17.09	Метание и броски мяча.		
7			28.09	Прыжки в длину с места и с разбега.		
8			24.09	Упражнения в ходьбе и беге.		
9			30.09	Прыжки.		
10	Гимнастика Подвижные игры	18	01.10	Правила Т.Б. Построения и перестроения.	Знать правила ТБ. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	- выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации; - сознательно относиться к выполнению движений; - выполнять передвижение по
11			07.10	Размыкание и смыкание.		
12			08.10	Игра «Горячий мяч»		

					Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления.	бревну, лежащему на полу; - выполнять движения по световому (цветовому) сигналу.
13			14.10	Упражнения в группировке; перекаты.	Знать правила ТБ. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Уметь выполнять технические приёмы.	- 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. использовать имитационные и образно-игровые дв подвижных играх; - участвовать в подвижных играх; - самостоятельн о выполнять упражнения на координацию движений,
14			15.10	Подвижные игры и эстафеты.		
15			21.10	Упражнения в группировке; перекаты.		
16			22.10	Игры на внимание «Сесть, встать, сесть»		
17			05.11	Подвижные игры «Вызов номеров», «Попади в мишень»		
18			11.11	Перелезания и подлезания.		
19			12.11	Подвижные игры с мячом.		
20			18.11	Упражнения с предметами.		
21			19.11	Встречные эстафеты		
22			25.11	Упражнения с мячом.		
23			26.11	Эстафета "Веселые старты"		
24			02.12	Упражнения в равновесии.		
25			03.12	Подвижные игры на развитие навыка ориентировки		
26			09.12	Упражнения в равновесии.		
27			10.12	Подвижные игры «Догони		

				колокольчик», «Золотая рыбка»		выносливость и ловкость. бросать мяч в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу.
28	Лыжная подготовка Подвижные игры	24	16.12	Правила Т.Б. Ходьба на лыжах.	Знать правила ТБ.	- выполнять передвижения на лыжах;
29			17.12	Подвижные игры с мячом футбол.	Уметь правильно подбирать по размеру лыжи;	- согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом;
30			23.12	Повороты переступанием.	- застегивать лыжные крепления;	- принимать правильное положение тела для выполнения передвижений на лыжах.
31			24.12	Эстафеты на лыжа	- правильно передвигаться на лыжах.	- участвовать в подвижных играх с элементами спортивных игр.
32			13.01	Скользкий шаг.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	- выполнять упражнения на координацию и ориентировку;
33			14.01	Эстафеты на лыжах	Знать названия и правила спортивных игр; инвентаря, оборудования.	- выполнять перемещение на сигнал.
34			20.01	Подъем и спуск в основной стойке.		- использовать
35			21.01	Подвижные игры зимой.		
36			27.01	Попеременный двухшажный ход.		
37			28.01	Игра «Лабиринт»		
38			03.02	Повороты приставными шагами.		
39			04.02	Подвижные игры и эстафеты.		
40			10.02	Попеременный двухшажный ход.		
41			11.02	Попеременный двухшажный ход.		
42			17.02	Движение на лыжах «змейкой».		
43			18.02	Подвижные игры с мячом.		

				«Доставалки»		имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
44			25.02	Встречные эстафеты		
45			02.03	Попеременный двухшажный ход.		
46			03.03	Подвижные игры с элементами баскетбола.		
47			10.03	Подвижные игры с элементами баскетбола.		
48			16.03	Обучение падению на бок.		
49			17.03	Подвижные игры с элементами торбола.		
50			30.03	Попеременный двухшажный ход.		
51			31.03	Подвижные игры с элементами волейбола.		
52	Гимнастика Подвижные игры Подвижные игры с элементами спортивных игр	9	06.04	Упражнения с большим мячом.	Знать правила ТБ. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	- выполнять упражнения на основе и под контролем рече- слухо-двигательной координации; - сознательно относиться к выполнению движений; - выполнять движения по световому (цветовому) сигналу. использовать
53			13.04	Упражнения с предметами.		
54			14.04	Построения и перестроения.		
55			20.04	Ритмические упражнения.		
56			21.04	Подвижные игры с элементами волейбола.		
57			27.04	Упражнения с обручем. Вращение.		
58			28.04	Лазание, передвижение по гимнастической стенке.		

59			05.05	Упражнения в равновесии.		имитационные и образно-игровые дв 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.
60			18.05	Подвижные игры с элементами гандбола.		
61	Легкая атлетика Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	19.05	Упражнения в ходьбе и беге.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - правильно приземляться в яму на две ноги; - метать мячи на дальность.	- выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками.
62			21.05	Подвижные игры с элементами футбола.		
63			25.05	Эстафеты.		
64			26.05	Прыжки в высоту.		
65			28.05	Прыжки в длину с места и с разбега.		
66				Метание на дальность.		
67				Метание в цель.		
68				Полоса препятствий.		