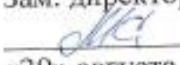


Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Школа № 256 для детей с нарушением зрения» ГКОУ УР «Школа №256»

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)

4доп 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 4-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» 4 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, , 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.

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"

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 выполнять передвижения на лыжах.

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 (голбола, 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 обучающимися 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.

Слепые учащиеся (вариант 3.2)

Курс «Физическая культура» является неотъемлемой частью образовательного процесса слепых обучающихся, т.к. является основополагающим не только для формирования жизненно важных двигательных умений, но и необходимой для успешной интеграции в общество нормально видящих сверстников.

Решение выше перечисленных задач и создание коррекционно-развивающей среды обучения в процессе физического воспитания, обеспечивает благоприятные условия для компенсации зрительной недостаточности и коррекции двигательных нарушений, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности детей, переноса сформированных двигательных умений и навыков в повседневную жизнедеятельность.

Для обеспечения реализации особых образовательных потребностей слепых обучающихся адаптированная программа «Физическая культура» (4 класс) имеет следующие особенности, заключающиеся в постановке коррекционных задач:

- формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве, пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями, опираясь на сохранные анализаторы и остаточное зрение (при его наличии);
- развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации слепых детей;
- соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроке;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, обусловленной зрительной депривацией;
- формирование умений ориентироваться в пространстве спортивного зала с опорой на сохранные анализаторы;
- осуществлять контроль за сохранением положения правильной осанки учащихся во время урока и во внеурочное время.

Содержание курса 4 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.
- Физическая нагрузка.
- Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам.
- Подвижные игры и их разнообразие.
- Спорт и спортивные игры.
- Возможности слабого 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 упражнений на развитие мелкой моторики рук.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки.
- Упражнения на расслабление (физическое и психическое).
- Упражнения на равновесие, на координацию.
- Спортивно-оздоровительная деятельность.

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, противоходом, 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; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; 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; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; 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, передвижение по наклонной плоскости (доске).
- 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.

Упражнения с мячом:

- передача, перекидывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, 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; высокое подбрасывание мяча и ловля; то же после дополнительных движений; 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 разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.

Ритмические упражнения:

- Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; 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, положенным непрерывно по прямой; 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. Переход с этажа на этаж и прохождение коридоров в различных направлениях.

- Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направления 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 на двух ногах с поворотом; 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)

- дыхательные упражнения в воде;

- скольжение на груди и на спине;

- плавание кролем на спине;

- согласование движений ногами и руками кролем на груди;

- 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; ведение мяча; 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 за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
- Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, 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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; 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, 4 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

4 класс

№ п/п	№ урока	Раздел	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Основные виды учебной деятельности учащихся	Коррекционная направленность
1	1	Легкая атлетика	9	05.09.19	Правила Т.Б. Строевые упражнения.	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	2			06.09	Прыжки в длину с места.		
3	3			12.09	Беговые упражнения.		
4	4			13.09	«Челночный бег».		
5	5			19.09	Прыжки с разбега.		
6	6			20.09	Метание и броски мяча.		
7	7			26.09	Метание на дальность.		
8	8			27.09	Упражнения в ходьбе и беге.		
9	9			03.10	Эстафеты.		
10	10	Гимнастика	10	04.10	Правила по Т.Б. Строевые упражнения.	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять: - ходьбу и бег с заданиями; - упражнения сидя и лежа	- выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;
11	12			11.10	Висы, перекаты.		
12	14			18.10	Упражнения в парах.		

13	16			25.10	Упражнения с обручем.	на гимнастическом мате; - акробатические элементы	- сознательно относиться к выполнению движений; - выполнять передвижение по бревну, лежащему на полу; - выполнять движения по световому (цветовому) сигналу.
14	18			08.11	Полоса препятствий.	раздельно и в комбинации;	
15	20			15.11	Упражнения на гимнастической скамейке.	- висы и упоры, перекаты;	
16	22			22.11	Висы и лазание по гимнастической стенке.	- задания на гимнастической стенке и скамейке;	
17	24			29.11	Упражнения в равновесии	- упражнения в равновесии; - упражнения с обручем;	
18	26			06.12	Ходьба по ограниченной площади.	- упражнения на формирование правильной осанки.	
19	28			13.12	Стойка на одной ноге.		
20	30	Лыжная подготовка	11	20.12	Правила по Т.Б. Ходьба на лыжах.	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки;	- выполнять передвижения на лыжах; - согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; - принимать правильное положение тела для выполнения передвижений на лыжах.
21	32			27.12	Скользкий шаг.	подготовку и перенос лыж;	
22	34			10.01.20	Скользкий шаг.	поведение на лыже.	
23	36			17.01	Скользкий шаг.	Уметь:	
24	38			24.01	Попеременный двушажный ход.	- передвигаться на лыжах попеременным	
25	40			31.01	Торможение и повороты на лыжах.	двухшажным ходом, «змейкой»;	
26	42			07.02	Попеременный двушажный ход.	- выполнять повороты;	
27	44			14.02	Совершенствование лыжных ходов.	- выполнять безопасное падение;	
28	46			21.02	Падение на бок в движении.	- двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию.	
29	48			28.02	Передвижение «змейкой».		
30	50			06.03	Совершенствование лыжных ходов.		
31	52	Гимнастика	8	13.03	Упражнения в перестроении.	Знать правила ТБ.	- выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-
32	54			20.03	Упражнения с	Уметь выполнять строевые команды, акробатические	

					предметами.	элементы отдельно и в комбинации.	двигательной координации;
33	55			02.04	Упражнения в равновесии .	Уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении	- сознательно относиться к выполнению движений;
34	56			03.04	Лазания и перелезания.	общеразвивающих упражнений.	- выполнять передвижение по бревну, лежащему на полу;
35	57			09.04	Упражнения в парах.	Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления.	- выполнять движения по световому (цветовому) сигналу.
36	58			10.04	Упражнения с обручем.		
37	59			16.04	Висы, перекаты.		
38	60			17.04	Полоса препятствий.		
39	61	Легкая атлетика	8	23.04	Ходьба и бег с препятствиями.	Уметь:	- выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками.
40	62			24.04	Беговые упражнения.	- правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	
41	63			30.04	Прыжки.	- правильно приземляться в яму на две ноги;	
42	64			07.05	Метание, броски мяча.	- метать мячи на дальность.	
43	65			08.05	Прыжки в длину.		
44	66			14.05	Беговые упражнения.		
45	67			15.05	Упражнения в метании.		
46	68			21.05.20	Эстафеты.		
47	11	Плавание	22	10.10	Правила поведения и техника безопасности на воде.	Знать:	- выполнять упражнения и действия в медленном, умеренном темпе;
48	13			17.10	Гигиена занятий в бассейне.	- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне;	
49	15			24.10	Упражнения для освоения с водой.	- значение плавания для человека,	- согласовывать плавательные движения с вариантами дыхания на вдохе и выдохе;
50	17			07.11	Упражнения для освоения с водой.	- влияние плавания на состояние здоровья;	
51	19			14.11	Игры на воде. Свободное плавание.	- пользу закаливания;	
52	21			21.11	Дыхательные упражнения	- правила поведения в бассейне и на открытых водоемах;	- выполнять упражнения

					в воде.	- гигиена занятий плавания в бассейне и во время купания в летний период; - гигиена ухода за кожей.	на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;
53	23			28.11	Дыхательные упражнения в воде.		
54	25			05.12	Игры на воде. Свободное плавание.		
55	27			12.12	Скольжение на груди и на спине.	Уметь выполнять упражнения на всплытие и расслабление.	- согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом;
56	29			19.12	Скольжение на груди и на спине.		
57	31			26.12	Игры на воде. Свободное плавание.	Уметь выполнять: - погружение с выдохом в воду,	- выполнять упражнения и действия в медленном, умеренном темпе;
58	33			09.01.20	Плавание кролем на спине.	- упражнения лежа на воде,	
59	35			16.01	Плавание кролем на спине.	- повороты на спину, грудь, положительно оцениваются упражнения выполненные детьми без ощущений водобоязни в водной среде.	- согласовывать плавательные движения с вариантами дыхания на вдохе и выдохе;
60	37			23.01	Плавание кролем на спине.		- соблюдать правила в играх;
61	39			30.01	Игры на воде. Свободное плавание.		
62	41			06.02	Обучение движению руками кролем на груди.	Уметь выполнять: - скольжение на груди и на спине с плавательной доской и без доски;	- выполнять упражнения и действия в медленном, умеренном темпе;
63	43			13.02	Обучение движению руками кролем на груди.	- скольжение с работой ног;	
64	45			20.02	Игры на воде. Свободное плавание.	- движения руками при плавании кролем на спине и на груди.	- координировать движения рук и ног;
65	47			27.02	Согласование движений ногами и руками кролем на груди.		
66	49			05.03	Согласование движений ногами и руками кролем на груди.	Следить за правильностью выполнения игровых ситуаций, правил в подвижных играх.	- выполнять согласованные движения рук, ног и дыхания.
67	51			12.03	Согласование движений ногами и руками кролем на груди.		

68	53			19.03.20	Игры на воде. Свободное плавание.		
----	----	--	--	----------	-----------------------------------	--	--

4 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	02.09	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	09.09	Подвижные игры со звуковым мячом		
3		1	16.09	Подвижные игры и эстафеты.		
4		1	23.09	Подвижные игры и эстафеты.		
5		1	30.09	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
6		1	07.10	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	Уметь выполнять технические приёмы.	

7	1	14.10	Игра «В яблочко»		
8	1	21.10	Игра «В яблочко»		
9	1	11.11	Игры на внимание «Сесть, встать, сесть»		
10	1	18.11	Игра «Вышибалы»		
11	1	25.11	Национальные игры		
12	1	02.12	Национальные игры		
13	1	09.12	Подвижные игры с мячом.		
14	1	16.12	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,
15	1	23.12	Игра «Крылатые ракеты»		
16	1	13.01	Подвижные игры и эстафеты.		
17	1	20.01	Эстафеты на лыжах		

18		1	27.01	Эстафеты на лыжах		промежуточное, заключительное
19		1	03.02	Подвижные игры зимой.		положение для выполнения передвижений на лыжах.
20		1	10.02	Подвижные игры зимой.		
21	Подвижные игры с элементами спортивных игр. (13 часов)	1	17.02	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	02.03	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать названия и правила спортивных игр; инвентаря, оборудования.	- выполнять упражнения на координацию и ориентировку;
23		1	16.03	Подвижные игры с мячом.		
24		1	30.03	Подвижные игры с элементами гольфа.		- выполнять перемещение на сигнал. - использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;

25	1	06.04	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	13.04	Подвижные игры с элементами торбола в парах.		
27	1	20.04	Подвижные игры с элементами голбола.		
28	1	27.04	Подвижные игры с элементами голбола.		
29	1	18.04	Подвижные игры с элементами торбола.		
30	1	25.04	Подвижные игры с фитболом.		
31	1		Подвижные игры с элементами торбола.		
32	1		Подвижные игры с элементами волейбола.		
33	1		Подвижные игры с элементами волейбола.		
34	1		Подвижные игры с элементами футбола.		