

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Свердловской области  
Управление образования Администрации  
Новоуральского городского округа  
МАОУ "СОШ № 48"**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
учителей начальной школы  
Протокол № 1 от 31.08.2026



Руководитель ШМО

Малинина Я.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР



Абдалова Л.В

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
МАОУ "СОШ № 48"



Загоскин М.В.

приказ № 47 от 01.09.2026г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для обучающихся 1 класса**

**(Вариант 4.1)**

Составитель:

Малинина Я.Ю.

учитель

**Новоуральский городской округ, 2026**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, НОО для слабовидящих обучающихся.

Физическая культура для слабовидящих детей является многофункциональным образовательным процессом, решающим широкий спектр актуальных на сегодняшний день вопросов обучения, воспитания, коррекции, развития и реабилитации.

Нарушение зрения, играющего важную роль в жизнедеятельности человека, обуславливает некоторые специфические особенности в развитии слабовидящих учащихся, поэтому физическое воспитание для них имеет особое значение. Частичная утрата зрения – первичный дефект, снижающий двигательную активность детей с депривацией зрения. Снижение двигательной активности в свою очередь приводит к формированию вторичных отклонений и, в частности, к замедлению и отклонениям в развитии двигательной сферы. У таких учащихся констатируются: разнообразные нарушения координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве, снижение скорости двигательных реакций. Все это затрудняет процесс усвоения учебной программы по данному предмету, написанной для общеобразовательных школ. Учебный материал не может быть успешно усвоен учащимися, имеющими зрительную патологию, без составления адаптированной программы по физической культуре для начальной школы, разработанной на основе содержания комплексной программы по физическому воспитанию для учащихся общеобразовательных школ с использованием материалов программы Института коррекционной педагогики для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида.

Данная рабочая программа содержит учебный материал, обеспечивающий удовлетворение образовательных потребностей слабовидящих детей, индивидуально-ориентированное обучение с учетом особенностей психофизического развития, с учетом показаний офтальмологов к применению физических упражнений и освоение ими программы начального общего образования.

### **Цели программы:**

- повышение двигательной активности и мобильности, достижение независимости обучающихся с депривацией зрения;
- обеспечение комплексного подхода к решению образовательных проблем ребенка, развитие его способностей (моторных, умственных), а также социально-бытовых навыков.

**Достижение поставленных целей** при реализации программы «Физическая культура» **предусматривает решение следующих основных задач:**

- 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.

### **Общая характеристика предмета «Физическая культура»**

Основная образовательная программа начального общего образования для слабовидящих детей определяет содержание курса 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.

Для обеспечения реализации особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся программа имеет следующие особенности, заключающиеся в применении методов обучения двигательным действиям, используемым в процессе обучения двигательным действиям:

- словесные методы обучения, сочетающиеся с методом демонстрации двигательного действия;
- звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку слабовидящих учащихся очень важно научить пользоваться слуховым анализатором);
- метод наглядности с учетом тифлопедагогических рекомендаций к наглядности;
- метод демонстрации двигательного действия (в том числе способом сопряженных действий учителя и ученика);
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд);
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха перед большим пространством, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

В выборе и применении методов и приемов предпочтение отдается тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

Слабовидящие обучающиеся подразделяются на следующие группы здоровья:

- специальная,
- строго специальная.

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.

Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» осуществляется текущим учетом и итоговой проверкой.

Учитывается качество выполнения тех требований, которые предъявляются к учащимся по учебному материалу программы с учетом их индивидуальных особенностей. Учащиеся, освобожденные от практических заданий на уроках физической культуры, оцениваются теоретически (в этом случае оценивается владение спортивной терминологией по текущей теме, задание на знание текущего материала, самостоятельная подготовка сообщения, доклада, реферата, умение составлять комплексы общеразвивающих упражнений, знание подводящих упражнений к изучаемому элементу, умение пользоваться наглядными пособиями и справочной литературой и т.д.)

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.

Решение выше перечисленных задач и создание коррекционно-развивающей среды обучения в процессе физического воспитания, обеспечивают благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытие резервных способностей, повышение двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнедеятельность необходимых двигательных умений и навыков.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На уроки по учебному предмету «Физическая культура» в учебном плане в 1 классе отводится 99 часов за год (по 3 ч в неделю).

Основными формами обучения являются предметные уроки, а также мало групповые и индивидуальные занятия (по необходимости).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура»**

#### *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.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс**

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

##### **1. Естественные основы (в процессе урока).**

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

##### **1. Социально-психологические основы (в процессе урока).**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Комплексы упражнений на коррекцию осанки.

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

Воздушные ванны. Солнечные ванны.

## **2. Двигательные умения и навыки.**

### **2.1. Легкоатлетические упражнения (21 ч).**

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

#### ***Ходьба:***

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

#### ***Бег:***

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

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

#### ***Метания:***

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

#### ***Прыжки:***

- легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе (выполняются только на матах);
- легкие подскоки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах через скакалку;

- прыжки с продвижением вперед;
- прыжок в длину с места с приземлением на маты;
- прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги;
- прыжки в играх.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

## **2.2. Гимнастика с элементами акробатики (17 ч)**

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

### ***Строевая подготовка:***

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

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

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

### ***Равновесия:***

- стойка на носках на гимнастической скамейке;
- ходьба по доске, лежащей на полу;
- ходьба по гимнастической скамейке;
- перешагивание через мячи;
- стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке (со страховкой учителя и без нее);
- перешагивание через лежащие на полу предметы;
- перешагивание через веревку, висящую на высоте 20 – 30 см;
- вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута, руки в стороны («Цапля»);

- наклоны вперед на носках (до горизонтального положения);
- повторение упражнений с закрытыми глазами.

#### ***Акробатика:***

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

#### ***Лазанье и перелезание:***

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

#### ***Упражнения с большим мячом:***

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

#### ***Упражнения на точность:***

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

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

### **1. Лыжная подготовка (11 час)**

#### ***Теоретические сведения:***

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

- одежда и обувь лыжника.

### **Практические занятия:**

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

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

### **1. Подвижные игры, эстафеты (30 ч)**

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

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

### **1. Вариативная часть (20 ч)**

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.

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1 КЛАСС**

**Количество часов: всего 99 часов; в неделю 3 часа**

| <b>№ урока<br/>п/п</b> | <b>Тема урока</b> | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|------------------------|-------------------|-------------------------|
|------------------------|-------------------|-------------------------|

| Легкая атлетика (27 ч) |                                                                                                                                                                                                                               |   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1                      | Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу. Ходьба и бег на месте и индивидуально, ходьба под счет, ходьба на носках, с перекатом с пятки на носок.                                                                               | 1 |
| 2                      | Разновидности ходьбы. Бег на месте, медленный бег, бег в заданном коридоре. Подвижные игры на внимание.                                                                                                                       | 1 |
| 3                      | Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры с мячом. Естественные основы знаний о физической культуре.                                                         | 1 |
| 4                      | Ходьба с высоким подниманием бедра, разновидности ходьбы. Понятие «короткая дистанция». Медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд. Бег в заданном коридоре. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Малоподвижные игры. | 1 |
| 5                      | Чередование ходьбы и бега (бег-20м, ходьба 40м). Понятие «бег на скорость». Бег с ускорением по прямой. Бег на расстояние 10-20м по 2-3 раза. Сочетание различных видов ходьбы. Сюжетно-ролевые игры.                         | 1 |
| 6                      | Название и правила спортивных игр.<br>Подвижные игры с мячом и на ориентировку в пространстве. Социально - психологические основы.                                                                                            | 1 |
| 7                      | <b>Бег по дистанции 15 м на технику выполнения.</b> Бег с переменной направленности по сигналу учителя. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.                                                                     | 1 |
| 8                      | Названия метательных снарядов. Ознакомление с теннисным мячом. Метание малого мяча на заданное расстояние.                                                                                                                    | 1 |
| 9                      | Инвентарь, оборудование, организация.<br>Подвижные игры с элементами баскетбола. Свободный бег в играх. Приемы закаливания.                                                                                                   | 1 |
| 10                     | Метание малого мяча двумя руками из-за головы в цель. Подвижная игра «Мяч соседу».                                                                                                                                            | 1 |
| 11                     | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры с элементами гольфа. Подвижная игра «Кто дальше бросит».                                                                                                           | 1 |
| 12                     | Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола. Способы саморегуляции.                                                                                                                            | 1 |
| 13                     | Метание набивного мяча на дальность, метание мяча в играх. Подвижная игра с элементами метания.                                                                                                                               | 1 |
| 14                     | <b>Метание мяча одной рукой на технику выполнения.</b> Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей.                                                                                           | 1 |
| 15                     |                                                                                                                                                                                                                               | 1 |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                          | Подвижные игры с элементами гольфа по упрощенным правилам. Способы самоконтроля.                                                                                                                                                     |   |
| 16                       | <b>Метание малых мячей на точность и дальность.</b>                                                                                                                                                                                  | 1 |
| 17                       | Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперед, прыжки на 2 ногах через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра с парашютом.                                                                                     | 1 |
| 18                       | Подвижные игры с элементами баскетбола в парах. Естественные основы.                                                                                                                                                                 | 1 |
| 19                       | Легкие подскоки на месте на двух ногах руки на поясе (выполняются только на матах). Прыжки в длину с места с приземлением на маты (со страховкой учителя).                                                                           | 1 |
| 20                       | Прыжок в длину с места (фаза приземления). Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.                                                                                                                | 1 |
| 21                       | Подвижные игры с элементами торбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Социально-психологические основы.                                                                                                             | 1 |
| 22                       | <b>Прыжок в длину с места на технику выполнения.</b> Подвижная игра «День-ночь».                                                                                                                                                     | 1 |
| 23                       | <b>Прыжок в длину с места на результат.</b> Подвижная игра «Запрещенное движение». Прыжки в играх.                                                                                                                                   | 1 |
| 24                       | Подвижные игры с элементами пионербола. Приемы закаливания.                                                                                                                                                                          | 1 |
| 25                       | Эстафеты на развитие сохранных анализаторов.                                                                                                                                                                                         | 1 |
| 26                       | Игры на развитие осязательного анализатора                                                                                                                                                                                           | 1 |
| 27                       | Резервный урок                                                                                                                                                                                                                       | 1 |
| <b>Гимнастика (21 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                      |   |
| 28                       | Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному, построение в шеренгу, размыкание на вытянутые в стороны руки. Передача мяча, шара, в шеренгах друг другу. Ходьба по кубикам.                                     | 1 |
| 29                       | Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». Построение в круг. Упражнения для формирования навыка правильной осанки. Наклоны вперед на носках до горизонтального положения. Подвижные игры на развитие точности движений. | 1 |
| 30                       | Подвижная игра с элементами баскетбола. Естественные основы.                                                                                                                                                                         | 1 |
| 31                       | Повороты налево, направо переступанием. Ходьба с изменением длины шага. Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке. Равновесие «цапля» с                                                                                     | 1 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | использованием дополнительной опоры. Метание мяча на различные расстояния. Подвижные игры с предметами.                                                                                                                                                                                     |   |
| 32 | ОРУ без предметов. Стойка на носках на гимнастической скамейке (со страховкой учителя и без нее). Вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута, руки в стороны («Цапля»). Перелезание через препятствие высотой 30-50 см произвольным способом. Подвижные игры на развитие памяти. | 1 |
| 33 | Подвижные игры с музыкальным сопровождением. Социально-психологические основы.                                                                                                                                                                                                              | 1 |
| 34 | <b>1 часть гимнастической комбинации.</b> Положение «упор присев». Ритмические упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!».<br><br>Прыжок в длину с места на заданное расстояние.                                                                       | 1 |
| 35 | Расчет на 1-й и 2-й, по порядку. Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе).Перекаты вперед-назад, лежа на спине в группировке. Пролезание под препятствие высотой не ниже 40см произвольным способом. Метание мяча на различные расстояния. Подвижные игры на внимание.       | 1 |
| 36 | Подвижные игры с мячом. Приемы закаливания.                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 37 | Перекаат в группировке из упора присев (2часть гимнастической комбинации). Перелезание через гимнастическую скамейку произвольным способом. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения на точность выполнения. Прыжок в длину с места на заданное расстояние.                             | 1 |
| 38 | <b>2 часть гимнастической комбинации.</b> Ходьба с изменением длины шагов. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Произвольное лазанье по гимнастической стенке (вверх и вниз на 8-10 реек).                                                                                   | 1 |
| 39 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                               | 1 |
| 40 | Положение «лодочка». Перелезание через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Лазанье, перелезание и подлезание в играх.                                                                                                                                     | 1 |
| 41 | Упражнения для развития мышц туловища. Положение «лодочка». Перелезание через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Лазанье, перелезание и подлезание в играх.                                                                                              | 1 |
| 42 | Перекаат «бревнышко» (повороты влево и вправо на 360 из исходного положения лежа на животе руки вверх). Перешагивание через лежащие на полу предметы. Перешагивание через веревку, висящую на высоте 20-30 см. Упражнения для развития мышц ног                                             | 1 |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 43                                     | Подвижные игры с мячом. Способы саморегуляции.                                                                                                                                                                                       | 1 |
| 44                                     | Перекат «Бревнышко» на 8 счетов. Упражнения для развития мышц всего тела. Броски мяча в щит, в ворота. Ходьба по доскам, расположенным по прямой линии. Подвижная игра на развитие слухового анализатора.                            | 1 |
| 45                                     | <b>Гимнастическая комбинация 3 части.</b> Сидя, или стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево и вправо с поворотом туловища. Преодоление препятствий высотой 30-50 см произвольным способом. Подвижная игра на развитие внимания. | 1 |
| 46                                     | Подвижные игры на развитие памяти и точности движений. Способы самоконтроля.                                                                                                                                                         | 1 |
| 47                                     | Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.                                                                                                                                                                                   | 1 |
| 48                                     | Резервный урок.                                                                                                                                                                                                                      | 1 |
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                      |   |
| <b>Тема урока</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                      |   |
| <b>Подвижные игры, эстафеты (10 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                      |   |
| 49                                     | Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет. Название и правила игр.<br><br>Эстафеты с препятствиями.                                                                                               | 1 |
| 50                                     | Инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Эстафеты с преодолением препятствий (малая горка + цилиндр) .                                                                    | 1 |
| 51                                     | Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Естественные основы.                                                                                                                   | 1 |
| 52                                     | Эстафеты с преодолением препятствий (малая, средняя горки + цилиндр).                                                                                                                                                                | 1 |
| 52                                     | <b>Эстафеты с преодолением препятствий (дуга, горки разной высоты + цилиндр).</b> Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух).                                                                                      | 1 |
| 54                                     | Подвижные игры с мячом футбол. Социально-психологические основы.                                                                                                                                                                     | 1 |
| 55                                     | Подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики. Малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.                                                                                                                           | 1 |

|                                 |                                                                                                                                                                                  |   |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 56                              | Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с забрасыванием мяча в цилиндр).                                                                                       | 1 |
| 57                              | Подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве. Приемы закаливания.                                                                                    | 1 |
| 58                              | <b>Выполнение эстафет с учётом времени (каждого ученика, всей команды).</b>                                                                                                      | 1 |
| <b>Лыжная подготовка (17 ч)</b> |                                                                                                                                                                                  |   |
| 59                              | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжи – как вид спорта. Лыжный инвентарь. Подвижные игры на внимание.                                                  | 1 |
| 60                              | Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Способы самоконтроля.                                                                                                          | 1 |
| 61                              | Профилактика обморожений и травм. Одежда и обувь лыжника Упражнение «маятник».                                                                                                   | 1 |
| 62                              | Транспортировка лыж к месту занятий. Ходьба с лыжами на плече. Обучение навыкам самообслуживания.<br><br>Упражнение «маятник» на месте и в движении. Подвижные игры на внимание. | 1 |
| 63                              | Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Способы саморегуляции.                                                                                                        | 1 |
| 64                              | Имитация ступающего и скользящего шага без лыжных палок. Игра с парашютом.                                                                                                       | 1 |
| 65                              | Имитация поворотов переступанием. Подвижная игра «День-ночь».                                                                                                                    | 1 |
| 66                              | Подвижные игры на развитие внимания. Естественные основы.                                                                                                                        | 1 |
| 67                              | <b>Учет техники ступающего шага.</b> Ознакомление с низкой стойкой лыжника. Подвижные игры с мячом.                                                                              | 1 |
| 68                              | Способы безопасного падения. Имитация скользящего шага по залу. Подвижная игра «Парашют».                                                                                        | 1 |
| 69                              | Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Социально-психологические основы.                                                                                              | 1 |
| 70                              | Имитация скользящего шага без лыжных палок. Подвижные игры на развитие памяти и точности движений.                                                                               | 1 |

|                               |                                                                                                                                                           |   |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 71                            | <b>Учет техники скользящего шага.</b> Имитация поворотов переступанием. Подвижная игра «Слушай сигнал».                                                   | 1 |
| 72                            | Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов                                                                                              | 1 |
| 73                            | Подвижные игры на развитие различных физических качеств.                                                                                                  | 1 |
| 74-75                         | Резервный урок                                                                                                                                            | 2 |
| <b>Легкая атлетика (23 ч)</b> |                                                                                                                                                           |   |
| 76                            | Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному.                                                                                | 1 |
| 77                            | Ходьба под счет. Бег в индивидуальном темпе. Подвижная игра «Вызов номера».                                                                               | 1 |
| 78                            | Малоподвижные игры и игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.                                                                               | 1 |
| 79                            | Развитие скоростно-силовых качеств. Легкие подскоки на месте на двух, одной ногах (выполняются только на матах). Прыжки на месте и с продвижением вперед. | 1 |
| 80                            | Согласованная работа рук и ног в фазе толчка при выполнении прыжка в длину с места. Подвижная игра «Хитрые зайцы».                                        | 1 |
| 81                            | Подвижные игры с элементами бега. Приемы закаливания.                                                                                                     | 1 |
| 82                            | Прыжок в длину с места на заданное расстояние с приземлением в упор присев. Подвижная игра «Кто точнее».                                                  | 1 |
| 83                            | <b>Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат.</b> Подвижная игра «достань колокольчик».                                                 | 1 |
| 84                            | Подвижная игра «Горячий мяч» и игры с элементами баскетбола. Способы саморегуляции.                                                                       | 1 |
| 85                            | Специальные упражнения для развития мелкой точечной координации. Метание теннисного мяча на технику выполнения. Игра «Найди предмет».                     | 1 |
| 86                            | И.П. перед выполнением метания мяча одной рукой. Метание мяча одной рукой на точность. «Игра мяч на полу».                                                | 1 |
| 87                            | Подвижная игра «Мяч соседу» и игры на развитие слухового анализатора. Способы самоконтроля.                                                               | 1 |
| 88                            | <b>Метание мяча одной рукой на технику и точность выполнения.</b> Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей.            | 1 |
| 89                            | <b>Метание мяча одной рукой на дальность полета.</b> Подвижная игра с элементами гольфа.                                                                  | 1 |
| 90                            | Основы знаний о физической культуре. Подвижные игры на внимание.                                                                                          | 1 |

|       |                                                                                                                                                        |   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 91    | Разновидности ходьбы и бега. Бег по дистанции 10 м на технику. Подвижная игра с элементами бега.                                                       | 1 |
| 92    | Бег на расстояние 10 м по 2 раза. Бег по дистанции 10 м с ускорением. Подвижные игры с бегом.                                                          | 1 |
| 93    | Приемы закаливания. Подвижные игры на развитие осязательного анализатора.                                                                              | 1 |
| 94    | Медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд. Бег по дистанции 15 м с учетом техники и с максимальным ускорением с учетом времени.                      | 1 |
| 95    | Медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд. <b>Бег по дистанции 15 м с учетом техники и с максимальным ускорением с учетом времени. Устный опрос.</b> | 1 |
| 96    | Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов с музыкальным сопровождением. Основы знаний о физической культуре.                                   | 1 |
| 97    | Эстафеты на фитболах, с мячом. Работа на тренажерах.                                                                                                   | 1 |
| 98-99 | Резервный урок                                                                                                                                         | 2 |

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Для успешной организации учебного процесса необходимо соблюдать определенные требования:

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабовидящие обучающиеся, является безопасность и постоянство предметно-пространственной среды, что предполагает:

определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);

соблюдение необходимого для слабовидящего учащегося светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);

устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих обучающихся (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;

освещенность спортивного зала определенного уровня (не менее 500 люкс);

наличие осязательных и звуковых ориентиров для определения местоположения обучающегося и адаптированного инвентаря в спортивных залах;

соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроках;

расстановка учащихся на уроке, учитывая зрительный диагноз каждого ученика (в спортивном зале и на спортивной площадке в зависимости от положения солнца);

соблюдение повышенных требований к освещенности спортивного зала;

подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей с нарушениями зрения. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

**Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования.** Для выполнения этого требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком. В учебном процессе преимущественно используется следующая цветовая гамма спортивного инвентаря: желтый, зеленый, красный, оранжевый. Черный и белый цвета используются для создания контрастности. Все наглядные пособия должны соответствовать тифлопедагогическим требованиям: объемность, яркость, контрастность, доступность, как для зрительного, так и осязательного восприятия.

#### **Учебно-методическое обеспечение**

1. **Лях В.И.** Физическая культура: учебник для 1-4 кл. - М.: Просвещение, 2013.
2. **Маллаев Д.М.** Игры для слепых и слабовидящих. – М., 2001.
3. **Патриков А.Ю.** Поурочные разработки по физической культуре: для учащихся 1-4 кл. К УМК В.И. Ляха. Школа России. ФГОС, 2014.
4. **Ростомашвили Л.Н.** Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения // Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник. Гл. 3. / под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. - С. 92 -157.
5. **Ростомашвили, Л.Н.** Подвижные игры для слепых и слабовидящих Гл. 2 //Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – С. 33–59.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014г. №1598)
7. Примерная адаптированная основная образовательная программа начального общего образования слабовидящих обучающихся (вариант 4.2).

#### **Дидактический материал:**

- дидактическое пособие – альбом «Азбука движений»
- дидактические карточки с изображением двигательных действий
- иллюстративный материал (карточки, картинки, плакаты, схемы)

#### **Учебное оборудование:**

- мячи разных размеров
- фитбол-мячи
- обручи

- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка
- гимнастические маты
- мягкие модули, горки
- гимнастические ленточки, флажки
- спортивные тренажеры: диск «Здоровье», ходули, тренажер «конус» для развития функции вестибулярного аппарата
- баскетбольное кольцо
- гимнастические снаряды: кольца, перекладина
- лыжный инвентарь
- щит для метания и пр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (ласточка, стойка на лопатках, перекат в группировке);
- выполнять элементарные гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Обучающийся получит возможность:**

- научиться сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- 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;

- овладеть навыками самообслуживания;
- научиться имитировать ступающий и скользящий шаг без лыжных палок (с ориентировкой на звуковой сигнал).
- научиться имитировать повороты переступанием;
- выполнять имитацию низкой стойки лыжника.