Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА: на заседании методического совета МАОУ «Новоатьяловская СОШ» протокол № 1 от 26.08.2026	**УТВЕРЖДЕНА:** приказом № 134-од от 31.08.2026 директор школы _____Ф. Ф. Исхакова

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся

с нарушением зрения

(вариант 4.2)

1класс

Составитель РП:
Щукина А.С., учитель начальных классов
МАОУ «Новоатьяловская СОШ»

2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка…….....3

1.1. Нормативно - правовые основы для проектирования рабочей программы по физической культуре.
1.2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по физической культуре в 1 классе.

2. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 1 классе……...6

3.Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе.....9

4. Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в 1 классе……19

5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 1 классе……20
5.1. Спортивное оборудование…….
5.2. Спортивный инвентарь…….
5.3.
Литература……..21

1. Пояснительная записка.

1.1. Нормативно - правовые основы для проектирования рабочей программы по физической культуре.

1. Конвенция ООН о правах ребенка (1989 г.).

2. Конвенция ООН о правах инвалидов (2006 г.).

2. Конституция Российской Федерации (1993 года).

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.

4. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. (с изменениями от 22.12.2008 г.).

5. Концепция долгосрочного социально- экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, раздел Концепция развития образования РФ до 2020г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008г. №1662-р).

6. ФГОС начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373).

7. ФГОС общего образования обучающихся с умственной отсталостью (проект).

8. Письмо Минобразования РФ «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I - VIII видов» от 04.09.1997 N 48 (ред. от 26.12.2000).

9. Инструктивное письмо Минобразования РФ от 26.12.2000 №3 «О дополнении инструктивного письма Минобразования России от 04.09.1999 № 48».

10. Концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья/ Малофеев Н.Н., Никольская О.С., Кукушкина О.И., Гончарова Е.Л. от 10.05.2010г.

11. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».

12. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», которые введены в действия 29 декабря 2010 года Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года.

13. Федеральный базисный учебный план (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

14. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30.08.2013г.

15. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», принятый Госдумой 13.01.1999 г.

16. Приказ МЗ РФ от 21.03.2003 г. № 113 «Об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации»,

17. Приказ МЗ РФ от 24.10.2003 г. № 506/92 «Об утверждении программы «О мерах по улучшению состояния здоровья детей РФ на 2004—2010 гг.»

18. Межведомственная программа «О мерах по улучшению здоровья детей РФ на 2003—2010 гг.».

19. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Президиума РАО от 16.02.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

20. Приказ Минздрава России и Минобразования России от 04.04.2003 г. № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений».

21. «Инструкция по комплексной оценке состояния здоровья детей», утвержденная приказом Минздрава РФ от 30.12.2003 г. №621

22. Устав ГКС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат № 10 VIII вида».

23. Учебный план для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (1–4 классы) ГКС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 10 VIII вида» на 2014-2015 учебный год.

24. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного, 1-4 классов, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

1.2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по физической культуре в 1 классе.

Настоящая Программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида Подготовительный класс 1-4 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Структурно и содержательно программа для 1 класса рассчитана на 66 часов в год, по 2 часа в неделю.

Адресат: Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 1 класса специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида.

Срок реализации настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Соответствие Государственному образовательному стандарту: рабочая программа по предмету «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание ФГОС начального общего образования в образовательной области «Физическая культура», проекта ФГОС для ОВЗ (вариант С) в образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура».

Цели: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения,

боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

2. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 1 классе.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

-постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала;
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

Содержание программы.

Урок физической культуры включает следующие разделы.

I. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается

изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Содержание программного материала по предмету в 1 классе.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

Основная стойка.

Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, равнение в затылок.

Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.

Повороты по ориентирам.

Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Элементы акробатических упражнений.

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы.

Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие.

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в

движении.

Ходьба.

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег.

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м — бег, 15м — ходьба).

Прыжки.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Метание.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Общая физическая подготовка.

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Построение в круг по ориентиру.

Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.

Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.

Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.

Прыжок в длину с места в ориентир.

Подвижные и коррекционные игры.

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит», Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

3. Учебно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура».

№ п\п	*Кол-во часов*	*Дата*	*Тема урока*	*Коррекционно-развивающие приемы*	*Речевой материал*	*Оборудование*	*Тип урока*	*Теоретические основы ЗУН*
1	1		Техника безопасности на уроках физкультуры. Построение в одну шеренгу.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Техника безопасности	веревка, мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Правила поведения на уроках физкультуры
2	1		Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Перестроение	Свисток, мел, м/мячи	Изучение нового материала и первичного закрепления	Спортивная одежда и обувь
3	1		Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Слушай сигнал».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комбинированный	Осанка
4	1		Перебежки группами и по одному. Прыжки в длину с места.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Шеренга	метр, мел, рулетка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие шеренга
5	1		Медленный бег. Игра «Запомни порядок».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Строй
6	1		Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Круг	Свисток, гимн. палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие круг
7	1		Чередование ходьбы и бега.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Бедро	Свисток, скамейки, мел	Комплексного применения знаний и умений	Пульс

8	1		Медленный бег с сохранением осанки в колонне. Прыжки в длину с места.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Осанка	метр, мел, рулетка	Комплексного применения знаний и умений	Основная стойка
9	1		Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Бедро	Свисток, скамейки, мел	Комбинированный	Прыжок
1	1		Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Подвижные игры с мячом.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Размыкание	м/мячи по кол-ву уч-ся, в/мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие правильная осанка
1	1		Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Приземление
1	1		Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности	Метание	м/мячи, мяч, свисток, секундомер	Обобщения и систематизации знаний и умений	Амплитуда
1	1		Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Ориентир	флажки 6 шт.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие интервал
1	1		Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Эстафеты	Мячи, кегли, свисток, мел, обручи	Игровой	Дисциплина
1	1		Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Перебежки группами.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Равнение	метр, мел, рулетка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Расположение правой и левой сторон

1	1		Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Прыжки в длину с места.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Прыжки в длину	метр, мел, рулетка	Комплексного применения знаний и умений	Понятие колонна
1	1		Бег 30м. Подвижные игры с мячом.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комбинированный	Правила игры
1	1		Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Эстафеты	Мячи, кегли, свисток, мел, обручи	Игровой	Эстафета
1	1		Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали».	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Внимание	мел, флажки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие перестроение
2	1		Передвижение на четвереньках. Игры на внимание.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Перелезание	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Внимание
2	1		Перестроение из 1 шеренги в круг, взявшись за руки. Комплекс упражнений с м/мячами.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Препятствие	м/мячи по кол-ву уч-ся, стойки для прыжков в высоту	Изучение нового материала и первичного закрепления	Значение утренней гимнастики
2	1		Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Подлезание	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
2	1		Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с бегом и прыжками.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Поворот	флажки, стойки/д прыжков в высоту	Комплексного применения знаний и умений	Понятие интервал

2	1		Повороты по ориентирам. Подлезание под препятствие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Подлезание	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
2	1		Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Строевые упражнения	в/мяч, свисток	Обобщения и систематизация знаний и умений	Понятие строй
2	1		Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем. Занятия на тренажерах.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Строй	Мяч, свисток, мел, тренажеры: «Беговая дорожка», «Велотренажер, «Степпер», «Гребля»	Комплексного применения знаний и умений	Правильная осанка
2	1		Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с мячом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Общеразви-вающие упражнения	гимн. палки по кол-ву уч-ся, скамейка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятия лазание и перелезание
2	1		ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической скамейке.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Перелезание	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Гимнастическая палка
2	1		Строевые упражнения. Занятие с большими мячами.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Лазание	б/мячи, скамейка	Комплексного применения знаний и умений	Строевые упражнения
3	1		Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка».	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Подлезание	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий

3	1		Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Занятия на тренажерах.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Прыжок	Мяч, свисток, мел, тренажеры: «Беговая дорожка», «Велотренажер, «Степпер», «Гребля»	Комплексного применения знаний и умений	Тренажер
3	1		Лазание по скамейке. Перелезание через скамейку с опорой на одну руку.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Перелезание	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятия лазание и перелезание
3	1		Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Подвижные игры с мячом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Группировка	Маты, мел	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие группировка
3	1		Занятия на тренажерах.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Гибкость	Мяч, свисток, мел, маты, тренажеры: «Беговая дорожка», «Велотренажер, «Степпер», «Гребля»	Комплексного применения знаний и умений	Тренажер
3	1		Учить группировке лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Гимнастика	Маты, м/мячи, мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Координация движения
3	1		Совершенствовать группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений	Перекат	Маты, мел	Комплексного применения знаний и умений	Понятие упор

3	1		Перекаты в положении лежа в разные стороны.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Гимнастика	Маты, м/мячи, мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие перекат
3	1		Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Воздушные ванны	мячи, скакалки, обручи, кегли	Игровой	Прыжки со скакалкой
3	1		Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Ходьба по скамейке с различным положением рук.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Скамейка	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Размыкание на вытянутые руки
4	1		Подвижные игры с мячом.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Эмоции	Мяч, свисток	Игровой	Повороты
4	1		Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Воздушные ванны	мячи, скакалки, обручи, кегли	Игровой	Перебежки
4	1		Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки группами.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Перебежки	Мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Названия снарядов
4	1		Эстафеты с преодолением препятствий.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Общеразви-вающие упражнения	Мячи, мел, свисток	Игровой	Команда
4	1		Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Равновесие	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие равновесие
4	1		Упражнения с м/мячами. Равновесие на скамейке.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Прокатыва-ние мяча	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Комплексного применения знаний и умений	Режим дня

4	1		Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с бегом.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Солнечные ванны	Скакалки, секундомер, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Скорость
4	1		Строевые упражнения. Ходьба по коридору 20см.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений в равновесии	Стойка на носках	мел, секундомер	Изучение нового материала и первичного закрепления	Личная гигиена
4	1		ОРУ через игру. Эстафеты с мячами.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Общеразви-вающие упражнения	Мячи, мел, свисток	Игровой	Эстафета
4	1		Стойка на носках (3-4с).	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Равновесие	Маты, м/мячи, флажки, скамейки	Изучение нового материала и первичного закрепления	
5	1		Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Товарищес-тво	мячи, кегли, скакалки	Игровой	
5	1		Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Ориентир	м/мячи, флажки, скамейки	Изучение нового материала и первичного закрепления	
5	1		Произвольное лазание по скамейке.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Произвольное лазание	Скамейка, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Закаливание
5	1		Медленный бег с сохранением осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Сохранение осанки	мел, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное дыхание

5	1		Перебежки группами и по одному.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Противоход	мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Здоровье
5	1		Строевые упражнения. Ходьба в чередовании с бегом (15м- 15м).	Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении	Прыжки в длину	метр, мел, рулетка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное питание
5	1		Прыжки в длину с места.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Прыжок в длину	Рулетка, мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Приземление
5	1		Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Прыжки в длину с места.	Коррекция образной памяти на основе упр. в установлении логических связей	Направление	метр, мел, рулетка	Актуализация знаний и умений	Первая помощь при ушибе
5	1		Учить метанию м/мяча. Прыжки в длину с места.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Амплитуда	м/мячи по кол-ву уч-ся, мяч, свисток	Комбинированный	Зоркость
5	1		Совершенствовать метание м/мяча с места правой и левой рукой.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Цель	Метр, мел, м/мячи	Комплексного применения знаний и умений	Координация
6	1		Чередование бега с ходьбой до 30м.	Коррекция простран-ственно-временных отношений на основе тренировочных упражнений	Чередование	м/мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка	Контроля и коррекции знаний и умений	Первая помощь при вывихе
6	1		Бег 30м - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Метание	м/мячи по кол-ву уч-ся	Контроля и коррекции знаний и умений	Первая помощь при кровотечении
6	1		Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний.	Развитие навыков коммуникативного общения	Расчет	скамейки, мячи, кегли	Игровой	Перелезание

6	1		Прыжки в длину с места - учет.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Приземлени е	метр, мел, рулетка	Контроля и коррекции знаний и умений	Вредные привычки
6	1		Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Товарищес- тво	мячи, кегли, скакалки	Игровой	Команда
6	1		Метание м/мяча с места правой и левой рукой - учет.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Захват мяча	м/мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка	Контроля и коррекции знаний и умений	Двигательный режим
6	1		Подвижные игры с мячом.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Скорость	м/мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка	Актуализация знаний и умений	Двигательный режим летом

4. Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в 1 классе.

На начало учебного года в 1 класс зачислено 8 обучающихся. Уровень физической подготовленности и физического развития обучающихся не известен. Для определения физических возможностей потребуется 2 месяца.

Обучающиеся к концу 1 класса должны знать и уметь:

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля в 1 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество

выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Отметки в 1 классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 1 классе.

5.1. Спортивное оборудование.

1. Козел гимнастический 2шт
2. Мостик гимнастический 1шт
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера 2шт
4. Стенка гимнастическая шведская 3шт
5. Скамейка гимнастическая 2шт
6. Стенка шведская с турниками 1шт
7. Стенка гимнастическая для лазания 1 шт
8. Тренажер (гребля) 1шт
9. Тренажер мини-степпер 5шт
10. Велотренажер 1шт
11. Беговая дорожка механическая 1шт
12. Турник для силовых упражнений 1шт
13. Велоэллипсоид 1шт
14. Конь гимнастический 1шт
15. Лабиринт 1шт
16. Лавка гимнастическая 1шт
17. Стойка для прыжков в высоту 2шт
18. Тренажер беговая дорожка 2шт

5.2. Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический 17шт
2. Гантели 28 шт
3. Подставка под штангу 1шт
4. Гриф прямой хромированный 1шт

5. Диски хромированные 16шт
6. Гири разные 3шт
7. Гранаты 2шт
8. Канат 3шт
9. Коврик ППЭ 16шт
10. Коврик массажный со следочками 2шт
11. Мяч баскетбольный 2шт
12. Мяч волейбольный 2шт
13. Мяч футбольный 2шт
14. Массажер для стоп 1шт
15. Обруч 6шт
16. Сетка волейбольная 1шт
17. Секундомер 1шт

5.3. Литература.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП. 2003.

2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.

3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.

4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.

5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999

6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.

9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

13. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.