

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа, реализующая адаптированные образовательные программы для детей с нарушением зрения, № 1  
Тракторозаводского района Волгограда»  
400125, Волгоград, ул. им. Н. Отрады, д.38, тел. (8442)70-85-05, e-mail: [el-school1@volgadmin.ru](mailto:el-school1@volgadmin.ru)

---

Рассмотрено на заседании  
МО учителей начальных классов  
Протокол № 1 от «30» 08/ 2022 г.  
Руководитель МО Сит Ю.Н. Старцева

Согласовано на педагогическом  
совете МОУ НШ № 1  
Протокол №1 от «30» 08. 2022 г.  
методист



Утверждаю  
Директор МОУ НШ № 1  
И.А. Сысак  
Приказ № 92 от «30» 08. 2022 г.



**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
УМК «Школа России»**

составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся по физической культуре (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15) и на основе авторской программы (Программа В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение», 2015 г.) ([http://oshkole.ru/operator\\_mou8](http://oshkole.ru/operator_mou8))

**Класс: 3**

Программу составила  
учитель начальных классов  
Лосева Ирина Владимировна

## Физкультура

Тема урока	Кол- во часов	Дата план	Дата факт	Домашнее задание
Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. П/и «Салки-догонялки»	1	2.09		
Т.Б. Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. П/и «Ловишки»	1	5.09		
Т.Б. Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м П/и «Салки с домом»	1	7.09		
Т.Б. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	1	9.09		
Т.Б. Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. П/игра "Удочка"	1	12.09		
Т.Б. Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве	1	14.09		
Т.Б. Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	1	16.09		
Т.Б. Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	1	19.09		
Т.Б. Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	1	21.09		

Т.Б. Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. П/и «Два Мороза»	1	23.09		
Т.Б. Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1	26.09		
Т.Б. Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. разучивание игры «Третий лишний»	1	28.09		
Т.Б. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. П/и «Третий лишний»	1	30.09		
Т.Б. Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	1	3.10		
Т.Б. Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1	5.10		
Т.Б. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1	7.10		
Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Разучивание игры «Догонялки на марше»	1	10.10		
Т.Б. Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль развития двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание п/и	1	12.10		

«Волна»				
Т.Б. Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	1	14.10		
Т.Б. Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1	17.10		
Т.Б. Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	1	19.10		
Т.Б. Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». П/и «Посадка картофеля»	1	21.10		
Т.Б. Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях	1	31.10		
Т.Б. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	1	2.11		
Т.Б. Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»	1	7.11		
Т.Б. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). П/и «Конники-спортсмены»	1	9.11		
Т.Б. Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах.	1	11.11		

Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»				
Т.Б. Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	1	14.11		
Т.Б. Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед	1	16.11		
Т.Б. Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед	1	18.11		
Т.Б. Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. П/и «Удочка»	1	21.11		
Т.Б. Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	1	23.11		
Т.Б. Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	1	25.11		
Т.Б. Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	1	28.11		
Т.Б. Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. П/и «Мяч соседу»	1	30.11		
Т.Б. Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в	1	2.12		

упражнениях с мячом у стены. П/и «Охотники и утки»				
Т.Б. Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты введения мяча в движении. П/и «Мяч из круга»	1	5.12		
Т.Б. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. П/и «Мяч соседу»	1	7.12		
Т.Б. Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. П/игра "Бросок мяча в колонне"	1	9.12		
Т.Б. Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. П/и «Гонки мячей в колоннах»	1	12.12		
Т.Б. Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. П/игра "Антывышибалы"	1	14.12		
Т.Б. Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. П/и «Вышибалы двумя мячами»	1	16.12		
Т.Б. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	1	19.12		
Т.Б. Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину	1	21.12		
Т.Б. Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча	1	23.12		
Т.Б. Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры	1			

«Попади в кольцо»				
Т.Б. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	1			
Т.Б. Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча	1			
Т.Б. правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	1			
Т.Б. Совершенствование ходьбы на лыжах. П/и без лыж «Перестрелка»	1			
Т.Б. Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км	1			
Т.Б. Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с разделительным стартом на время	1			
Т.Б. Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками	1			
Т.Б. Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. П/и «Кто дольше прокатится»	1			
Т.Б. Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения на дистанции на лыжах	1			
Т.Б. Обучение поворотам на лыжах	1			

«упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»				
Т.Б. Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Разучивание игры «Затормози до линии»	1			
Т.Б. Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени»	1			
Т.Б. Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости ходьбе и выполнении подъема	1			
Т.Б. Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1			
Т.Б. Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. П/и «Охотники и утки»	1			
Т.Б. Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч».	1			
Т.Б. Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо».	1			
Т.Б. Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	1			
Т.Б. Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1			
Т.Б. Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол	1			
Т.Б. Совершенствование бросков и ловли	1			



мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол				
Т.Б. Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	1			
Т.Б. Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. П/игра "Гонка мячей"	1			
Т.Б. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом».	1			
Т.Б. Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд».	1			
Т.Б. Обучение передаче и приёму мяча ногой в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Жонглируем ногой».	1			
Т.Б. Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	1			
Т.Б. Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1			
Т.Б. Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. П/и «Ноги на весу»	1			
Т.Б. Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80 – 100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры.	1			
Т.Б. Развитие внимания, мышления,	1			

координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками.				
Т.Б. Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80 – 100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Игра с мячами «Передал – садись».	1			
Т.Б. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присе, в упор стоя на коленях. П/и «Веребочка под ногами»	1			
Т.Б. Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. П/и «Пустое место».	1			
Т.Б. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. П/и «Коньки-горбунки».	1			
Т.Б. Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла	1			
Т.Б. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	1			
Т.Б. Обучение дыхательным упражнениям по методике А.Стрельниковой «Ладони», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики, «Волк и зайцы»	1			
Т.Б. Обучение дыхательным упражнениям по методике А.Стрельниковой «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Разучивание игры «Заморозки»	1			

Т.Б. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний».	1			
Т.Б. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1			
Т.Б. Обучение гимнастики для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки».	1			
Т.Б. Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. П/и «Салки-догонялки»	1			
Т.Б. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1			
Т.Б. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий, эстафеты «Кто дальше прыгнет?».	1			
Т.Б. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. совершенствование прыжков через низкие барьеры	1			
Т.Б. Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	1			
Т.Б. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	1			
Т.Б. медленный бег до 1000 метром. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	1			
Т.Б. Контроль за развитием двигательных	1			

качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра « За мячом противника».				
Т.Б. медленный бег до 1000 м. контроль пульса. П/и «Горячая картошка»	1			
Т.Б. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. П/игра "Пионербол"	1			
Т.Б. Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча, Игра в пионербол	1			
Т.Б Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». П/и «Вызов номера»	1			
Т.Б. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	1			
Т.Б. Подведение итогов учебного года	1			