

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат  
для слепых и слабовидящих имени В.Ш.Дагаева»**

**Приложение 1  
к АООП НОО**

**Утверждаю**

Директор ГБОУ «С(к)ОШИСС имени В.Ш.Дагаева»

\_\_\_\_\_ / Ч.А.Гайрабеков/

Приказ № 79 от 31 08 2023 г.

**Рабочие программы  
по учебным предметам начального общего образования  
1-4 классы  
(слабовидящие)  
2023 - 2024 учебный год**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат  
для слепых и слабовидящих имени В.Ш.Дагаева»**

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
1-4-е классы  
для слабовидящих обучающихся  
(вариант 4.2)  
2023 - 2024 учебный год**

**Составитель:  
Болдырева Валентина Анатольевна  
учитель**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса (вариант 4.2) составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» декабря 2014г. № 1598, на основе авторской программы В.И. Лях и является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования ГБОУ «С(к)ОШИСС имени В. Ш. Дагаева».

Программа построена по концентрическому принципу, предполагающему увеличение объема и усложнение содержания учебного материала от простого к сложному, а также наличие пропедевтического периода в начальный период обучения двигательным действиям, предусматривающего содействие успешной адаптации слабовидящих детей к окружающему пространству спортивного зала, ознакомлению со спортивным инвентарем, новой терминологией, ориентировкой в схеме собственного тела, усвоение основных движений, являющихся основой для дальнейшего совершенствования двигательной сферы детей и пр.

Программа разработана с учетом индивидуально-ориентированного педагогического воздействия, обеспечивающего удовлетворение образовательных потребностей слепых детей, способствующего интеграции в образовательном учреждении обучающихся 3-х классов и освоение ими основной образовательной программы начального общего образования.

### Цели коррекционно-развивающей работы

- создание условий выполнения требований Стандарта через обеспечение получения качественного начального общего образования слепыми обучающимися в пролонгированные сроки, по итоговым достижениям полностью соответствующим требованиям к результатам освоения, определенным ФГОС НОО, с учетом особых образовательных потребностей обучающихся данной категории;
- повышение двигательной активности и мобильности, достижение независимости обучающихся с нарушениями зрения;
- воспитание гармонически развитого ребенка.

**Достижение поставленных целей** при реализации адаптивной основной образовательной программы начального общего образования **предусматривает решение следующих основных задач:**

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;

- обеспечение планируемых результатов по освоению слабовидящими обучающимися целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, особыми образовательными потребностями;
- достижение планируемых результатов;
- развитие личности слабовидящих обучающихся 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;
- осуществление коррекционной работы, обеспечивающей минимизацию негативного влияния особенностей познавательной деятельности слепых, сохранение и поддержание их физического и психического здоровья, профилактику и коррекцию вторичных нарушений, оптимизацию социальной адаптации и интеграции;
- выявление и развитие способностей слепых обучающихся, в том числе одарённых детей, через систему клубов, секций, студий и кружков, организацию общественно полезной деятельности;
- организация физкультурно-оздоровительной деятельности;
- участие слепых обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;
- предоставление слабовидящим обучающимся возможности накопления двигательного опыта самостоятельности и активности в реализации освоенных умений в урочной и внеурочной деятельности;
- включение слабовидящих обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населённого пункта, района, города).

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

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

Для обеспечения реализации особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся адаптированная программа «**Физическая культура**» имеет следующие особенности, заключающиеся в:

**1. постановке коррекционных задач:**

- формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве, пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями, опираясь на сохранные анализаторы и остаточное зрение (при его наличии);
- развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации слепых детей.

**2. применении специальных методов, используемых в процессе обучения двигательным действиям:**

- словесный метод обучения (подробное объяснение, разъяснение, исправление ошибок, комментирование, словесное стимулирование, поощрения и пр.);
- метод наглядности (наглядный материал должен быть доступен как для зрительного (при наличии остаточного зрения), так и для осязательного восприятия);
- метод показа («контактный» метод обучения используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
- 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 боязни пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

В выборе и применении методов и приемов обучения двигательным действиям приоритетное место отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие моторики детей с глубокими нарушениями зрения.

**3. коррекционной направленности урока:**

- соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроке;
- расстановка учащихся на уроке, с учетом зрительных диагнозов каждого ученика (в спортивном зале, на спортивной площадке в зависимости от положения солнца);
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, обусловленной зрительной депривацией;

- формирование умений ориентироваться в пространстве спортивного зала с опорой на сохранные анализаторы;

#### **4. Требованиях к организации образовательного пространства:**

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

- соблюдение повышенных требований к освещенности спортивного зала (не менее 600 люкс);
- соблюдение необходимого для слабовидящего обучающегося светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);
- определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);
- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций, обучающихся с остаточным зрением (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и пр.) Предупреждение прямого направления света на глаза ребенка (например, если ребенок лежит на матрасе, в этом месте зала следует погасить свет);
- использование в учебном процессе осязательных, звуковых, обонятельных и др. ориентиров;
- учет противопоказаний к применению физических упражнений при некоторых заболеваниях;
- использование инвентаря цветовой гаммы, рекомендуемой тифлопедагогикой (насыщенные красный, желтый, оранжевый, зеленый);
- осуществлять контроль за сохранением положения правильной осанки учащихся во время урока и во внеурочное время.

*При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:*

- предоставлять возможность использования рельефно-графических пособий для создания представлений у учащихся с нарушениями зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры;
- наглядные пособия предъявлять с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, контрастность, яркость, статическое положение, доступность как для зрительного (при остаточном зрении), так и осязательного восприятия предметов, действий и т.п.);

В школе - интернате слепые 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.

В целях повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями рекомендуется проведение занятий в игровой форме.

Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» осуществляется текущим учетом и итоговой проверкой знаний и умений. Учитываются не только количественные показатели исследуемых параметров, но и качественное выполнение требований, предъявляемых к учащимся по учебному материалу программы с учетом позитивной динамики индивидуальных показателей ребенка. Учащиеся, освобожденные от практических заданий на уроках физической культуры, оцениваются согласно контрольно-оценочным материалам (КОМ), разработанным методическим объединением «Спортивных и музыкально-эстетических дисциплин» и утвержденным приказом директора школы. В этом случае оценивается владение терминологией по текущей теме, знание программного материала, самостоятельное выполнение заданий по инструкции учителя, знание подводящих упражнений к изучаемому двигательному действию, умение пользоваться наглядными пособиями.

Основными формами обучения являются урочная форма. На уроках предусматривается использование различных наглядных пособий, звуковых, осязательных и зрительных ориентиров, безопасного и яркого спортивного инвентаря.

#### **Место предмета в учебном плане**

На обучение физической культуре выделяются часы учебного плана: **102 часа** (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмет**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.



### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

*Метапредметные результаты:*

*Регулятивные УУД*

принимать и сохранять цель и учебную задачу; в сотрудничестве с учителем;  
планировать в сотрудничестве с учителем свои действия для решения задачи;  
оценивать свои достижения, определять трудности, осознавать причины успеха и неуспеха и способы преодоления трудностей;  
адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами, другими лицами.

*Познавательные УУД*

составлять простейшие инструкции, определяющие последовательность действий при выполнении упражнений.

*Коммуникативные УУД*

участвовать в диалоге, общей беседе, совместной деятельности (в парах и группах), договариваться с партнёрами о способах решения учебной задачи, приходить к общему решению, осуществлять взаимоконтроль;  
задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;  
оценивать мысли, советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;  
применять приобретённые коммуникативные умения в практике свободного общения.

*Предметные результаты:*

В результате обучения на занятиях физической культурой слепые обучающиеся научатся:

*знания о физической культуре:*

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;  
понимать роль занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;  
ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;  
понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, как жизненно важных способов передвижения человека;  
характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;  
характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

*Способы физкультурной деятельности:*

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток, выполнять их в соответствии с изученными правилами;  
участвовать в подвижных играх, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности;  
использовать остаточное зрение (для слепых с остаточным зрением) в процессе физкультурной деятельности.

*Физическое совершенствование:*

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие остаточного зрения (для слепых с остаточным зрением), мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

выполнять организующие строевые команды;

выполнять акробатические упражнения;

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

совершенствовать знание «схемы тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности;

выполнять гимнастические и акробатические комбинации;

выполнять передвижения на лыжах и на коньках с «лидером».

Два раза в год в начале и в конце учебного года проводится тестирование физической подготовленности обучающихся.

### **Особенности реализации общеобразовательной программы при обучении слепых учащихся**

Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся имеет особенности реализации. Эти особенности заключаются в следующем:

#### **постановке коррекционных задач:**

- формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве, пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями при помощи сохранных анализаторов;
- улучшать кровоснабжение тканей глаза и мышечную систему глаза;
- развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;

- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с глубокими нарушениями зрения;
- развивать ориентировку в пространстве.

#### **методических приёмах, используемых на уроках:**

- словесные методы обучения;
- звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку слепым ученикам приходится часто пользоваться слуховым анализатором);
- метод наглядности (при отсутствии зрения – осязательная);
- метод показа (или как его называют «контактный» метод используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
- 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 пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

#### **коррекционной направленности каждого урока:**

- соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроках;
- расстановка учащихся на уроке, учитывая зрительный диагноз каждого ученика (в спортивном зале и на улице в зависимости от положения солнца);
- соблюдение повышенных требований к освещенности спортивного зала.

#### **требованиях к организации пространства:**

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слепые учащиеся, 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 учащихся (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;
- определенного уровня освещенности спортивных залов;
- наличие осязательных ориентиров для определения местоположения учащегося и адаптированного инвентаря в спортивных залах.

При организации учебного процесса необходимо учитывать **гигиенические требования**. Из-за быстрой утомляемости зрения возникает особая необходимость в уменьшении зрительной нагрузки. В целях охраны зрения детей и обеспечения работоспособности необходимо:

- соблюдать режим дня и зрительной нагрузки;
- иметь рационально освещенный спортивный зал;
- использовать благоприятный для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий и т.д.;
- осуществлять врачебно-педагогический контроль за самочувствием занимающихся;
- в солнечные дни использовать жалюзи;
- осуществлять контроль, за сохранением положения правильной осанки учащихся во время урока.

При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:

- предоставлять возможность использования рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для создания представлений у учащихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры.
- предъявлять их с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, статичное положение, возможность подойти на расстояние, удобное для восприятия и т.п.);
- комментировать восприятие (называть цвет, размер, положение в пространстве, форму, взаиморасположение объектов и т.п.).

Итак, в выборе и применении методов и приемов приоритетное положение отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и в конце учебного года. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается лишь с разрешения врача педиатра. Учащиеся, временно и постоянно освобожденные от уроков физкультурой, выполняют индивидуальные и групповые задания по развитию мелкой моторики, сдают теоретический зачет по темам.

Учитывая особенности здоровья детей в программе по физическому воспитанию, дается обоснованная дозировка упражнений.

Содержание учебного предмета за курс 3 класса (распределение тем, увеличение или уменьшение количества часов на изучение тем) соответствует адаптированной учебной программе.

## 2. Содержание учебного предмета.

Нагрузка на уроках физической культуры осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности. Занятия проводятся с учетом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога.

Курс обучения включает в себя три больших раздела: знания о физической культуре; способы физкультурной деятельности; физическое совершенствование, которые в свою очередь поделены на темы.

### *1. Знания о физической культуре.*

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.

Физические упражнения и осанка.

Подвижные игры и их разнообразие.

### *2. Способы физкультурной деятельности.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

Комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки.

Упражнения на равновесие, на координацию.

*Самостоятельные занятия.*

Составление режима дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур;

Овладение знаниями доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнений, умение их выполнять.

Участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*3. Физическое совершенствование.*

*Строевые упражнения.*

Организующие команды и приёмы, построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо, налево, кругом. Размыкание и смыкание приставными шагами.

*Основные положения и общеразвивающие упражнения:*

Основные положения рук, ног, положения «лежа»; движения головы, туловища.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения одной и обеими руками; ассиметричные движения руками; наклоны туловища влево вправо; вперед назад; опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; маховые движения ногами; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

*Акробатические упражнения.*

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.).

*Упражнения для формирования осанки.* Статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение;

стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке). Поочередное поднимание ног. Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке. Захватывание пальцами ног различных предметов. Ходьба на небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, другие виды ходьбы.

*Упражнения в лазании.* Лазание по гимнастической стенке во всех направлениях; лазание по канату произвольным способом на высоту 1.5 -2м; перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 50 см до 60 – 80 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 40 – 45 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

*Упражнения с мячом.* Передача, перекачивание звенящего мяча в кругу, в шеренгах друг другу, в кругу; передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, подбрасывание мяча и ловля; катание мяча друг, другу (в парах) свободная игра со звенящим мячом.

*Упражнения в равновесии.* Статические упражнения в равновесии в основной стойке.

Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висющую на высоте 10-15 см;

Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба на носках по скамейке, приставными шагами левым и правым боком, на четвереньках.

*Ритмические упражнения.* Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

*Лёгкая атлетика.*

Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Ходьба с правильной работой рук и ног. Ходьба с высоким подниманием бедра. Сочетание обычной ходьбы с другими видами ходьбы.



Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; бег с ускорением за лидером; бег с преодолением простейших препятствий; свободный бег в играх.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат; прыжки в глубину с высоты 50 см; прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки через короткую и длинную скакалку; прыжок в длину с места.

Броски: броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении на звук; метание в цель на звуковой сигнал; метание на дальность метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

*Адаптированные подвижные и спортивные игры.*

*На материале гимнастики:*

игровые задания с использованием строевых упражнений, игры на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:*

перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Игры с элементами бега, метания, прыжковых упражнений.

*На материале спортивных игр:*

*Футбола:* удар по неподвижному мячу; ведение футбольного озвученного мяча; подвижные игры на материале футбола с озвученным мячом.

*Голбола и торбола:* ориентирование на площадке; исходное положение игрока в голболе, торболе; передвижение на звук мяча; броски и ловля мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений. Двухсторонняя игра в голбол и торбол по упрощенным правилам.

*Теннис для слепых (шоудаун):* Исходное положение игрока, приемы овладения ракеткой, правила игры. Двухсторонняя игра в шоудаун по упрощенным правилам.

#### 4. Тематическое планирование

№ п\п	Название раздела. Тема.	Количество часов	Виды деятельности
Легкая атлетика			
1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры с элементами бега.	1	Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Построение, выполнение строевых упражнений на месте. Ходьба врасыпную с ориентировкой на звуковые и осязательные ориентиры. Специальные беговые упражнения на месте и с продвижением вперед. Игра «Вызов номеров»
2	Способы ходьбы и бега с правильной работой рук	1	Построение, строевые упражнения на месте. Свободная ходьба с ориентировкой на осязательные анализаторы с правильной работой рук.
3	Игры с элементами бега.	1	Медленный бег врасыпную с остановкой по сигналу. Игра «Гуси-гуси».
4	Ходьба и бег с правильной работой рук.	1	Построение, ходьба на месте правильной работой рук. Свободная ходьба с ориентировкой на осязательные анализаторы с правильной работой рук.
5	Специальные беговые упражнения.	1	Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «День и ночь».
6	Бег с ускорением. 30м с высокого старта-тестирование.	1	Ходьба и бег в колонне по кругу с остановкой по сигналу. Понятия бег на скорость, «короткая дистанция». Выполнение команд высокого старта. Бег с ускорением 30м.с высокого старта.
7	Бег с ускорением. 30м с высокого старта-	1	Ходьба и бег в колонне по кругу с остановкой по сигналу. Понятия бег на скорость, «короткая дистанция». Выполнение

	тестирование.		команд высокого старта. Бег с ускорением 30м.с высокого старта.
8	Свободный бег в играх	1	Ходьба и бег враспынную с правильной работой рук. Подвижные игры с элементами бега «Вызов номеров», «Пустое место».
9	Прыжковые упражнения.	1	ОРУ со скакалкой. Легкие подскоки на месте и с продвижением вперед (выполняются на матах). Прыжок в глубину с высоты не более 30-35 см.
10	Прыжок в длину с места. Тестирование	1	Прыжок в длину с места на технику и на точность на звуковой сигнал. Игра «Рыбаки и рыбки».
11	Подвижные игры с прыжковыми элементами.	1	Прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
12	Подвижные игры с прыжковыми элементами.	1	Прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
13	Метание малого мяча на дальность.	1	Правила техники безопасности на занятиях по метанию мяча. Техника метания мяча на дальность. Игра «Кто дальше метнет».
14	Метание малого мяча на дальность.	1	Правила техники безопасности на занятиях по метанию мяча. Техника метания мяча на дальность. Игра «Кто дальше метнет».
15	Метание набивного мяча. Подвижные игры с метанием	1	Техника метания набивного мяча из положения сидя. Игра «Передай мяч соседу».
16	Метание набивного мяча. Подвижные игры с метанием	1	Техника метания набивного мяча из положения сидя. Игра «Передай мяч соседу».
Подвижные игры с элементами футбола, голбола			

17	Инструктаж по технике безопасности на занятиях с мячом. Игры с элементами футбола.	1	Правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр с мячом. Основы знаний о физической культуре. Игры с озвученным футбольным мячом.
18	Игры с элементами футбола.	1	Ведение звенящего мяча– внутренней стороной стопы на звуковой ориентир. Подвижная игра «Пас соседу».
19	Игры с элементами футбола.	1	Ведение звенящего мяча– внутренней стороной стопы на звуковой ориентир, удар по неподвижному мячу. Игры с озвученным футбольным мячом.
20	Игры с элементами голбола	1	Правила игры в голбол. Катание голбольного мяча на точность.
21	Игры с элементами голбола	1	Исходное положение игрока в голболе. Броски и ловля мяча в парах, в тройках. Игра в голбол по упрощенным правилам.
22	Игры и упражнения на развитие быстроты и реакции	1	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игры-эстафеты с элементами бега.
Гимнастика			
23	Основные положения рук и ног в гимнастике.	1	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения на месте. Построение в круг. Основные положения рук и ног в гимнастике. Упражнения на развитие гибкости. Игра «Пуганица».
24	Комплекс УГГ (утренней гигиенической гимнастики).	1	Основы знаний о значении утренней гимнастики. Игра «Слушай команду» на повторение строевых упражнений. ОРУ на месте. Подвижные игры с выполнением гимнастических упражнений.
25	Комплекс УГГ (утренней гигиенической гимнастики).	1	Основы знаний о значении утренней гимнастики. Игра «Слушай команду» на повторение строевых упражнений. ОРУ на месте. Подвижные игры с выполнением гимнастических упражнений.
26	Упражнения с мячом.	1	Выполнение гимнастических упражнений с мячом. Подвижные игры с мячом.

27	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	1	Ходьба по ребристой дорожке. Выполнение упражнений с гимнастическими палками. Подвижная игра «Изобрази животное»
28	Упражнения на развитие равновесия на полу.	1	Ходьба по кругу высоко поднимая колени. Статические упражнения в равновесии в основной стойке. Игры с выполнением упражнений на равновесие.
29	Упражнения в равновесии на скамейке.	1	ОРУ на месте. Ходьба по гимнастической скамейке, приставными шагами левым и правым боком, на четвереньках. Игра «Цапли».
30	Акробатические упражнения	1	Общеразвивающие упражнения с акробатическими элементами: упоры, седы, перекаты, группировки, стойка на лопатках.
31	Акробатические упражнения: простейшие комбинации из нескольких упражнений.	1	Общеразвивающие упражнения с акробатическими элементами. Выполнение акробатической комбинации: из упора присев, перекат назад в стойку на лопатках и вернуться в исходное положение.
32	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Основы знаний «физические упражнения и осанка». Упражнения у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке вверх –вниз, вправо -влево любым способом.
33	Упражнения для формирования навыка правильной осанки.	1	Общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки у гимнастической стенки. Игра «Море волнуется».
Гимнастика			
34	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Правила поведения во время занятий гимнастикой. Название гимнастических снарядов. Упражнения на развитие координационных способностей. Игры на внимание.
35	Ритмические упражнения	1	Ходьба в разном темпе под счет, с хлопками, акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Ритмические

			упражнения под счет без музыки. Подвижные игры под музыку.
36	Ритмические упражнения под музыку.	1	Ходьба в разном темпе под счет, с хлопками, акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Ритмические упражнения под музыку. Подвижные игры под музыку.
37	Лазание по гимнастической стенке.	1	Упражнения у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке вверх –вниз, вправо -влево любым способом. Подвижные игры с элементами лазания.
38	Игры с элементами лазания.	1	Упражнения у гимнастической стенки. Подвижные игры с элементами лазания.
39	Лазание по наклонной скамейке.	1	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 40 – 45 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку. Подвижная игра на развитие пространственной ориентировки.
40	Упражнение на развитие координационных способностей	1	Упражнения и игры на развитие координационных способностей.
41	Полоса препятствий из 3-4 элементов.	1	ОРУ. Прохождение полосы препятствий: проползти на четвереньках по гимнастической скамейке; проползти попластунски; ходьба по ребристой дорожке;
42	Игры с элементами подлезания и перелезания.	1	Ходьба по в колонну друг за другом с выполнением подлезания под канатом. ОРУ на гимнастической скамейке. Веселые старты с подлезанием и перелезанием.
43	Упражнения на точность выполнения.	1	Катание звенящего мяча из различных исходных положений на точность.
44	Игры с озвученным мячом.	1	Игры с элементами голбола.
45	Подвижные игры на воздухе	1	Построение в круг. Основы знаний «подвижные игры их разнообразие». Игры на развитие пространственной ориентировки.

46	Подвижные игры на воздухе	1	Построение в шеренгу. Игра на внимание «запрещенное движение». Подвижные игры по выбору детей.
47	Игры и эстафеты	1	Построение в колонну по два. Веселые старты с использованием санок и лыж.
Подвижные игры с мячом			
48	Игры и упражнения с мячом	1	Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр с мячом. Отбивание мяча на месте, двумя руками в положении стоя, сидя. Игра с передачей мяча по кругу из различных исходных положений.
49	Игры-эстафеты с мячом	1	ОРУ с мячом. Веселые старты с мячом.
50	Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте	1	ОРУ с мячом с элементами подбрасывания волейбольного мяча вверх перед собой и ловля на месте и в движении. Игра «Комплементы».
51	Подвижные игры с использованием звенящего мяча	1	Основы знаний о физической культуре. Перекатывание звенящего мяча в парах, тройках. Игры с элементами голбола.
52	Подвижные игры с использованием звенящего мяча	1	Перекатывание звенящего мяча в парах, тройках. Игра в голбол по упрощенным правилам.
53	Подвижные игры под музыку.	1	Упражнения и игры под музыку с гимнастическими лентами.
54	Русские народные подвижные игры.	1	Названия игр, краткое описание. Игры «Ручеек», «Салки».
55	Игры на ориентирование в пространстве.	1	Строевые упражнения на месте. Игры на развитие пространственной ориентировки: Найти предмет по описанию. Пройди по заданному маршруту.
Подвижные и спортивные игры			
56	Инструктаж по Т.Б. на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры на	1	Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Строевые упражнения на месте. ОРУ без предметов. Игры на внимание.

	внимание		
57	Шоудаун (настольный теннис для слепых) Правила игры.	1	Правила игры. Катание шарика рукой по теннисному столу. Игра «Запрещенное движение».
58	Шоудаун. Техника владения ракеткой	1	Катание шарика ракеткой. Выполнение подачи. Защита лунки.
59	Шоудаун. Двухсторонняя игра	1	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
60	Торбол. Правила игры.	1	Ознакомление с игрой торбол. Отличие голбола и торбола. Катание торбольного мяча в парах.
61	Двухсторонняя игра в торбол по упрощенным правилам.	1	Катание торбольного мяча в парах в тройках. исходное положение игрока в торболе Игра в торбол по упрощенным правилам.
62	Двухсторонняя игра в торбол по упрощенным правилам.	1	Катание торбольного мяча в парах на точность. Игра в торбол по упрощенным правилам.
63	Голбол. Правила игры.	1	Исходное положение игрока в голболе; передвижение на звук мяча; броски и ловля мяча в парах на точность.
64	Двухсторонняя игра в голбол по упрощенным правилам.	1	Исходное положение игрока в голболе; броски мяча из различных исходных положений. Двухсторонняя игра в голбол по упрощенным правилам.
65	Двухсторонняя игра в голбол по упрощенным правилам	1	Исходное положение игрока в голболе; броски мяча из различных исходных положений. Двухсторонняя игра в голбол по упрощенным правилам
66	Игры с элементами футбола с озвученным футбольным мячом.	1	Правила игры. Удар по неподвижному мячу; передача озвученного футбольного мяча ногой по кругу.
67	Игры с элементами футбола с озвученным мячом	1	Ведение футбольного озвученного мяча. Игры с элементами футбола.
68	Подвижные игры соревновательного характера	1	Строевые упражнения на месте с перестроением из одной шеренги в две. Выполнение упражнений с гантелями (1кг). Веселые старты.



69	Игры-эстафеты	1	Строевые упражнения на месте с перестроением из одной шеренги в две. Выполнение упражнений с гимнастическими палками. Игры –эстафеты.
70	Игры на развитие точности и координации движений	1	ОРУ на координацию движений. Подвижная игра «Охотники и утки» с озвученным мячом.
71	Названия и правила спортивных игр. Игры на внимание	1	Названия и правила спортивных игр. Упражнения с футбольными мячами. Игры на внимание.
Легкая атлетика			
72	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Построение выполнение строевых упражнений на месте. Ходьба в колонну с ориентировкой на звуковые и осязательные ориентиры. Специальные беговые упражнения на месте и с продвижением вперед.
73	Виды ходьба и бега.	1	Ходьба друг за другом, ходьба враспынную со свободным движением рук. Бег в чередовании с ходьбой с правильной работой рук на звуковой сигнал или с «лидером» по кроссовой дорожке. Игры «Вызов номеров»
74	Кроссовый бег	1	Ходьба друг за другом, ходьба враспынную со свободным движением рук. Бег в чередовании с ходьбой с правильной работой рук на звуковой сигнал или с «лидером» по кроссовой дорожке. Игры с элементами бега.
75	Бег на короткие дистанции. 30м с высокого старта(тестирование)	1	Ходьба и бег в колонне по кругу с остановкой по сигналу. Понятия «короткая дистанция», бег с ускорением. Бег 30 м. с максимальной скоростью с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижная игра на внимание.
76	Метание набивного мяча на дальность.	1	Чередование ходьбы и бега по кругу и по прямой с ориентировкой на звуковой сигнал. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

77	Челночный бег	1	Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении). Игры с бегом .Челночный бег(3x10).
78	Метание малого мяча в цель на звуковой сигнал.	1	Метание разных предметов направлении звукового сигнала. Метание мяча в цель с расстояния 3 м. Игры с элементами метания.
79	Прыжковые упражнения	1	Легкие подскоки на месте и с продвижением вперед.
80	Прыжок в длину с места (Тестирование)	1	Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат.
81	Подвижные игры с элементами бега	1	Свободный бег в играх: «Вызов номеров», « Гуси-гуси».
82	Подведение итогов за год.	1	Основы знаний о физической культуре. Игры по выбору.
83	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1	Легкие подскоки на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат.
84	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1	Легкие подскоки на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат.
85	Подвижные игры с элементами бега	1	Свободный бег в играх: «Вызов номеров», « Гуси-лебеди».
86	Подвижные игры с элементами бега	1	Свободный бег в играх: «Вызов номеров», « Гуси-лебеди».
87	Прыжки через скакалку на месте	1	Специальные беговые упражнения. Игра «Салки»
88	Прыжки через скакалку с продвижением вперед	1	Специальные беговые упражнения. Игра «Салки»
89	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов	1	Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр с мячом. Отбивание мяча на месте, двумя руками в положении стоя, сидя. Игра с передачей мяча по кругу из различных исходных положений.
90	Подвижные игры на развитие		Правила техники безопасности во время проведения

	сохранных анализаторов	1	подвижных игр с мячом. Отбивание мяча на месте, двумя руками в положении стоя, сидя. Игра с передачей мяча по кругу из различных исходных положений.
91	Броски набивного мяча	1	
92	Метания мяча на дальность полета	1	Метание набивного мяча из различных исходных положений.
93	Метание малого мяча в цель с ориентировкой на звуковой сигнал	1	Метание набивного мяча из различных исходных положений.
94	Броски мяча парами	1	
95 96	Передача, перекатывание, перебрасывание мяча	2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Строевых упражнений на месте. Ходьба в колонну друг за другом соблюдая дистанцию.
97 98	Броски мяча в стенку	2	Общеразвивающие упражнения с акробатическими элементами: упоры, седы, перекаты, группировки.
99	Подвижные игры	1	Подвижная игра «Жучки –паучки»
100	Подвижные игры	1	Подвижная игра «Жучки –паучки»
101	Подвижные игры	1	Подвижная игра «Жучки –паучки»
102	Подведение итогов за год.	1	Основы знаний о физической культуре. Игры по выбору.

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Учебники

### Учебные пособия

### Методические пособия

1. Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 1-4 кл. - М.: Просвещение, 2013
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. ЭФУ.- М.: Просвещение, 2018
1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Учебно-методическое пособие.- М., 2002. 2. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения.- М., 2002
1. Патриков А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре: для учащихся 1-4 кл. УМК В.И. Лях. Школа России. – М.: Просвещение, 2016
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации.- М.: Просвещение, 2017

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

### 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 обучающихся 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. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения: Метод. рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. – Издание второе, исправленное и дополненное. – М.: Школьный вестник, 2002.

### **Учебное оборудование:**

**Традиционный спортивный инвентарь:** мячи, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, баскетбольные стойки, скакалки и др. спортивный инвентарь

**Нетрадиционный спортивный инвентарь:** спортивное полотно для игр и эстафет, одеяло с утяжелением, гусиничное полотно, балансировочные диски, игровой набор «дорожка», двигательльно-развивающий комплекс, набор спортивных игр, массажные валики, тренажер для рук, тренажер лестница, тренажер для развития суставов, комплект тренажеров для пальцев, озвученные мячи, мячи с веревочкой, фитбол мячи (разного диаметра, «кенгуру», массажные), мячи, «Педальки» - тренажер для развития статического равновесия, цилиндр, конус (для развития вестибулярного аппарата), ходули, лента – эспандер, рельефные дорожки для коррекции плоскостопия и пр.

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слепые 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, снарядов и др.);
- соблюдение необходимого для слепых учащихся светового режима, одновременное использование естественного и искусственного освещения;
- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слепых обучающихся (с остаточным зрением) (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;
- наличие осязательных, звуковых и зрительных ориентиров для определения местоположения обучающегося и адаптированного инвентаря в спортивных залах;
- соблюдение оптимальной физической нагрузки на уроках;
- расстановка учащихся на уроке, учитывая зрительные возможности каждого ученика (в спортивном зале и на спортивной площадке в зависимости от положения солнца, светового освещения);
- подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания слепых детей, чье развитие приближается к возрастной норме. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

### 5. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела. Тема.	Количество часов.	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
<b>Легкая атлетика</b>					
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с правильной работой рук и ног.	1			
2.	Различные виды ходьбы.	1			
3.	Бег на месте. Техника выполнения низкого старта.	1			
4.	Бег с ускорением. Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью.	1			
5.	Бег с ускорением. Бег по дистанции 60 м на результат.	1			
6.	Название и правила спортивных игр, инвентарь.	1			
7.	Метание малого мяча. Метание разных предметов через препятствия	1			
8.	Метание разных предметов через препятствия.	1			

9.	Броски набивного мяча к стенке.	1			
10.	Изучение техники метания.	1			
11.	Метание мяча на дальность полета. Подвижные игры с метанием.	1			
12.	Броски набивного мяча к стенке двумя руками.	1			
13.	Броски набивного мяча к стенке одной рукой.	1			
14.	Бросок мяча парами.	1			
15.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1			
16.	Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия.	1			
17.	Прыжки через скалку на месте и с продвижением вперед.	1			
18.	Эстафеты с элементами прыжков.	1			
19.	Подвижные на мяче «фитбол».	1			
20.	Прыжки на одной ноге с преодолением препятствий.	1			
21.	Повторение изученного.	1			
22.	Подвижные игры с элементами голбола, торбола. Приемы закаливания.	1			
23.	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов, скоростных качеств.	1			

24.	Резервный урок	1			
<b>Гимнастика</b>					

25.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов.	1			
26.	Совместные или одиночные занимающихся в строю.	1			
27.	Построение и перестроение в шеренге.	1			
28.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в стойках.	1			
29.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в седах.	1			
30.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в упорах.	1			
31.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в равновесиях.	1			
32.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения шпагат.	1			
33.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в приседов.	1			
34.	Обучение основным	1			



	акробатическим упражнениям. Положения выпадах.				
35.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в наклонах.	1			
36.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения группировка в приседе, сидя, лежа на спине.	1			
37.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Перекаты.	1			
38.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Кувырок вперед, назад.	1			
39.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Длинный кувырок, кувырок в сторону.	1			
40.	«Мост» лежа на спине. «Мост» с помощью.	1			
41.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Поворот в сторону	1			
42.	Лазание по гимнастической стенке.	1			
43.	Лазание по канату в три приема.	1			
44.	Перелезания через препятствий.	1			
45.	Висы стоя хватом сверху.	1			

46.	Висы с хватом снизу, смешанным.	1			
47.	Работа на тренажёрах. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1			
48.	Техника безопасности во время проведения подвижных игр и эстафет.	1			
49.	Эстафеты с преодолением препятствий.	1			
<b>Подвижные игры</b>					
50.	Подвижные игры с элементами пионербола. Основы знаний.	1			
51.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Основы знаний.				
52.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с изменением скорости и направления.	1			
53.	Повороты мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку. снизу, от плеча.	1			
54.	Действия игроков в защите.	1			
55.	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча.	1			
56.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	1			
57.	Подвижная игра «Пустое место»	1			
58.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			

59.	«Прыжки по полосам» Прыжки на месте и с продвижением.	1			
60.	Эстафета « Веребочка под ногами».	1			
61.	Эстафеты с обручами.	1			
62.	Игра «Предал-садись».	1			
63.	Эстафетный бег.	1			
64.	Бег с преодолением препятствий.	1			
65.	Челночный бег.	1			
66.	Разучивание метания на дальность	1			
67.	Учет метения на дальность.	1			
68.	Круговая эстафета.	1			
69.	Висы и упоры.	1			
70.	Прыжки через скакалку.	1			
71.	Игра «Прыжки по полосам»	1			
72.	Подтягивание висе. ОРУ.	1			
73.	Подтягивания в висе лежа, согнувшись.	1			
74.	ОРУ. Игра «Бросай-поймай».	1			
75.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1			
<b>Легкая атлетика</b>					
76.	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми.	1			
77.	Подвижные игры с метанием.	1			
78.	Игры и с элементами соревнования.	1			

79.	Игры-эстафеты.	1			
80.	Игры с использованием различных предметов.	1			
81.	Игры на ориентировку и внимание.	1			
82.	Эстафеты и игры с мячом.	1			
83.	Русские народные подвижные игры.	1			
84.	Командные подвижные игры.	1			
85.	Игры с элементами футбола.	1			
86.	Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы.	1			
87.	Передача мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	1			
88.	Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков.	1			
89.	Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол.	1			
90.	Техника выполнения броска в голболе. Двухсторонняя игра.	1			
91.	Положение защитника.	1			
92.	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике.	1			
93.	Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка.	1			
94.	Положение высокого старта. Кроссовая подготовка.	1			

95.	Бег на короткие дистанции. 30м, 60м с высокого старта (тестирование).	1			
96.	Метание набивного мяча на дальность (тестирование).	1			
97.	Прыжок в длину с места (тестирование).	1			
98.	Метание малого мяча в цель (тестирование).	1			
99.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1			
100.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1			
101.	Подвижные игры с элементами бега.	1			
102.	Подведение итогов за год. Подвижные игры по выбору.	1			
	Итого	102			