

**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
(слепые)
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 слепых обучающихся
(вариант 3.2)
2023 - 2024 учебный год**

**Составитель:
Болдырева Валентина Анатольевна
учитель**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса (вариант 3.2) 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 слепых 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.

Изучение предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности и посредством освоения двигательной деятельности;
- повышение двигательной активности и мобильности, достижение независимости обучающихся с глубокими нарушениями зрения;
- обеспечение комплексного подхода к решению образовательных проблем ребенка, развитие его способностей (моторных, умственных), а также социально-бытовых навыков;
- воспитание гармонически развитого ребенка.

Основными **задачами** реализации содержания предмета являются:

- формирование общей двигательной культуры, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- предоставление слабовидящим обучающимся возможности накопления опыта самостоятельности и активности в реализации освоенных двигательных умений и навыков в урочной и внеурочной деятельности
- организация физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся;

- развитие личности слабовидящего 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;
- обеспечение планируемых результатов по освоению слабовидящими обучающимися целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, особыми образовательными потребностями.

Дополнительные задачи реализации содержания: профилактика вторичных нарушений физического развития. Владение основными двигательными умениями и навыками (бег ходьба и другие). Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие). Развитие потребности в занятиях физической культуры.

Общая характеристика учебного предмета

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

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

Для обеспечения реализации особых образовательных потребностей слепых обучающихся адаптированная программа «**Физическая культура**» 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;

2. 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 слепого 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;
- акцентировать внимание на формировании чувства теплопроводимости (например, батарея, гимнастическая стенка – излучают тепло, а зеркало, стекло - холод) с целью определения местоположения учащегося и адаптированного инвентаря в спортивном зале;
- 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 и шарнирных кукол для создания представлений у учащихся с глубокими 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.);
- комментировать восприятие наглядности (называть цвет, размер, форму, положение в пространстве, взаиморасположение объектов). Особое внимание следует обращать на охрану остаточного зрения учащихся в процессе занятий физическими упражнениями.

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 программы учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;
накопление, расширение опыта выполнения основных видов движений и доступных физических упражнений;
развитие мотивации к преодолению трудностей при выполнении физических упражнений;
формирование самооценки с осознанием своих возможностей в учении;
понимание своих достижений, умение оценивать правильность выполнения физических упражнений;
установка на здоровый и безопасный образ жизни, здоровьесберегающее поведение;

умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

умение адекватно воспринимать, понимать и воспроизводить вербальные и невербальные средства общения на занятиях физической культурой.

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 слепых обучающихся имеет особенности реализации. Эти особенности заключаются в следующем:

1. 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 депривацией зрения;
- развивать ориентировку в пространстве.

2. методических приёмах, используемых на уроках:

- словесные методы обучения;
- звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку незрячим 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).

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

3. 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.

4. 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 пр;
- 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 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.)

3. Содержание учебного предмета

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

Естественные основы (в процессе урока).

Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Естественные основы (в процессе урока).

Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

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

Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

2. Двигательные умения и навыки.

Легкоатлетические упражнения

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- ходьба с правильной работой рук и ног;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках;
- ходьба скрестным шагом;
- ходьба с внезапными остановками;
- ходьба с движениями рук;
- чередование ходьбы и бега до 100 м;
- ходьба в зале в разных направлениях, обходя маты и разные предметы;
- ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Бег:

- быстрый бег на месте: 2-3 раза по 4-6 секунд;
- медленный бег на месте: 2-3 раза по 30-40 секунд;

- бег с ускорением;
- равномерный бег 2-3 раза по 30 секунд;
- медленный бег 2-3 раза по 1,5 минуты;
- бег с заданным темпом и скоростью;
- бег на скорость в заданном коридоре;
- встречная эстафета;
- бег на результат (30 м);
- свободный бег в играх.

Метания:

- метание разных предметов через препятствия (высота 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м;
- метание мяча в цель с расстояния 4-6 м;
- метание мяча в движущуюся цель;
- броски набивного мяча;
- бросок мяча в горизонтальную цель;
- броски мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние;
- метание в играх.

Прыжки (выполняются только на матах или мягком грунте):

- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места и с разбега на точность приземления;
- прыжки через скакалку;
- прыжки в длину по заданным ориентирам;
- прыжок в длину способом «согнув ноги»;
- тройной прыжок с места;
- прыжок в высоту с прямого разбега;
- прыжки в играх.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

3. Гимнастика с элементами акробатики

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

Строевая подготовка:

- равнение в шеренге налево, направо, на середину;
- выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно»;
- расчет в шеренге и в колонне по одному, на «первый-второй»;
- повороты на месте направо и на лево на пятке одной ноги и на носке другой;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- ходьба на месте с остановкой на два счета;
- передвижения: по диагонали, противходом, змейкой.

ОРУ:

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

Равновесия:

- стойка на носках по линии (одна нога впереди другой) с различными положениями рук;
- приседание с закрытыми глазами;
- сочетание упражнений, включающих удерживание груза на голове, с упражнением в равновесии;
- поднятие одной ноги с различными движениями рук;
- стойка на двух пятках и одной пятке;
- расхождение вдвоем на гимнастической скамейке;
- стоя поперек и продольно на бревне, выполнение различных положений рук, приседания;
- ходьба по бревну с перешагиванием через веревочку (веревочка на 25-30 см выше бревна);
- ходьба по бревну на носках, большими шагами и выпадами;
- ходьба с грузом на голове;
- балансирование гимнастической палки ногой;

- кружение во время ходьбы на 540^0 в разные стороны;
- чередование ходьбы на носках вперед и назад с поворотом на 180^0 ;
- повторение упражнений с закрытыми глазами;
- горизонтальное равновесие на одной ноге («ласточка»).

Акробатика:

- кувырок вперед в группировке из упора присев (строго по медицинским показаниям);
- стойка на лопатках из положения лежа на спине с опорой ногами на стенку;
- стойка на лопатках без опоры.

Лазанье и перелезания:

- лазание по гимнастической стенке во всех направлениях;
- лазанье по наклонной плоскости (угол наклона $20-25^0$);
- лазанье по канату на высоту до 2 м свободным способом;
- перелезание через разные гимнастические снаряды высотой до 80 см;
- преодоление полосы препятствий перелезанием и подлезанием.

Висы:

- вис завесом;
- вис на согнутых руках, согнув ноги;
- на гимнастической стенке вис прогнувшись;
- подтягивания ног в висе.

Упражнения с большим мячом:

- высокое подбрасывание мяча и ловля его;
- броски мяча друг другу разными способами.

Упражнения на точность:

- ходьба по прямой – воспроизведение участков пути (10, 15, 20, 30 м);
- повороты на месте и в движении по сигналу;
- ходьба в колонне по два, соблюдая интервал и дистанцию;
- воспроизведение расстояния при прыжках в длину с места.

4. Подвижные игры, эстафеты

Теория:

- правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.
- название и правила проведения подвижных игр;
- инвентарь, оборудование, организация.

Практика:

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

5. Вариативная часть

Теория:

- правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных;
- название и правила проведения спортивных игр;
- инвентарь, оборудование, организация.

Практика:

- подвижные игры с элементами пионербола;
- подвижные игры с элементами баскетбола;
- подвижные игры с элементами торбола;
- подвижные игры с элементами голбола;

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела. Тема.	Количество часов.	Основные виды учебной деятельности.
Легкая атлетика			
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с правильной работой рук и ног.	1	Знать: правила ТБ. Уметь: бегать на месте в медленном темпе..
2.	Различные виды ходьбы.	1	Уметь: выполнять различные виды ходьбы.
3.	Бег на месте. Техника выполнения низкого старта.	1	Уметь: правильно выполнять низкий старт.
4.	Бег с ускорением. Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью.	1	Уметь: бегать с ускорением.
5.	Бег с ускорением. Бег по дистанции 60 м на результат.	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью.
6.	Название и правила спортивных игр, инвентарь.	1	Знать: правила игры в пионербол.
7.	Метание малого мяча. Метание разных предметов через препятствия	1	Уметь: метать через препятствия.
8.	Метание разных предметов через препятствия.	1	Уметь: метать через препятствия.
9.	Броски набивного мяча к стенке.	1	Уметь: выполнять броски набивного мяча.

10.	Изучение техники метания.	1	Уметь: выполнять технику метания.
11.	Метание мяча на дальность полета. Подвижные игры с метанием.	1	Уметь: попадать в горизонтальную цель. Уметь: выполнять броски набивного мяча.
12.	Броски набивного мяча к стенке двумя руками.	1	Уметь: выполнять броски набивного мяча. Уметь: выполнять броски набивного мяча.
13.	Броски набивного мяча к стенке одной рукой.	1	Уметь: выполнять броски набивного мяча.
14.	Бросок мяча парами.	1	Уметь: выполнять броски набивного мяча парами. Уметь: прыгать на двух ногах.
15.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1	Уметь: прыгать на двух ногах. Уметь: выполнять прыжок.
16.	Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия.	1	Уметь: выполнять прыжок. Знать: правила выполнения эстафет.
17.	Прыжки через скалку на месте и с продвижением вперед.	1	Уметь: прыгать через скалку. Уметь: прыгать на двух ногах.
18.	Эстафеты с элементами прыжков.	1	Знать: правила выполнения эстафет.
19.	Подвижные на мяче «фитбол».	1	Знать: правила выполнения игры.
20.	Прыжки на одной ноге с преодолением препятствий.	1	Уметь: правильно выполнять прыжки максимальным усилием.
21.	Повторение изученного.	1	Уметь: регулировать эмоции в процессе урока.
22.	Подвижные игры с элементами голбола, торбола. Приемы закаливания.	1	Уметь: играть в голбол, торбол по упрощенным правилам.

23.	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов, скоростных качеств.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с различными заданиями.
24.	Резервный урок	1	
Гимнастика			

25.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в движении
26.	Совместные или одиночные занимающихся в строю.	1	Уметь: сохранять правильную осанку.
27.	Построение и перестроение в шеренге.	1	Уметь: играть со звуковым мячом.
28.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в стойках.	1	Уметь: выполнять положения в стойках.
29.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в седах.	1	Уметь: выполнять положения в седах.
30.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в упорах.	1	Уметь: выполнять положения в упорах.
31.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в равновесиях.	1	Уметь: выполнять положения в равновесиях.
32.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения шпагат.	1	Уметь: выполнять шпагат.
33.	Обучение основным	1	Знать: положения приседов.

	акробатическим упражнениям. Положения в приседов.		
34.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения выпадах.	1	Уметь: выполнять выпады.
35.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в наклонах.	1	Уметь: выполнять наклоны.
36.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения группировка в приседе, сидя, лежа на спине.	1	Уметь: выполнять положения в группировке.
37.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Перекаты.	1	Уметь: выполнять перекаты.
38.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Кувырок вперед, назад.	1	Уметь: выполнять кувырок.
39.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Длинный кувырок, кувырок в сторону.	1	Знать: основным акробатическим упражнения.
40.	«Мост» лежа на спине. «Мост» с помощью.	1	Уметь: выполнять мост.
41.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Поворот в сторону	1	Уметь: выполнять 3 части гимнастической комбинации.
42.	Лазание по гимнастической стенке.	1	Уметь: лазать два приема.

43.	Лазание по канату в три приема.	1	Уметь: выполнять три приема.
44.	Перелезания через препятствий.	1	Знать: знать термины по разделу «Гимнастика»
45.	Висы стоя хватом сверху.	1	Уметь: выполнять висы.
46.	Висы с хватом снизу, смешанным.	1	Уметь: выполнять висы
47.	Работа на тренажёрах. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	Уметь: работать на тренажерах и выполнять задания, используя сохранные анализаторы.
48.	Техника безопасности во время проведения подвижных игр и эстафет.	1	Знать: правила по ТБ.
49.	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Уметь: выполнять эстафеты с преодолением препятствий.
Подвижные игры			
50.	Подвижные игры с элементами пионербола. Основы знаний.	1	Знать: основы знаний.
51.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Основы знаний.		Знать: основы знаний.
52.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с изменением скорости и направления.	1	Уметь: выполнять ведения мяча.
53.	Повороты мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку. снизу, от плеча.	1	Уметь: выполнять передачи мяча.
54.	Действия игроков в защите.	1	Уметь: выполнять действия в защите.
55.	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча.	1	Уметь: выполнять броски.
56.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	1	Уметь: играть двухстороннюю игру.

57.	Подвижна игра «Пустое место»	1	Знать: правила игры.
58.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Знать: скоростно-силовые качеств.
59.	«Прыжки по полосам» Прыжки на месте и с продвижением.	1	Уметь: выполнять прыжки.
60.	Эстафета « Веребочка под ногами».	1	Знать: правила эстафеты.
61.	Эстафеты с обручами.	1	Знать: правила эстафеты.
62.	Игра «Предал-садись».	1	Знать: правила игры.
63.	Эстафетный бег.	1	Знать: правила эстафетного бега.
64.	Бег с преодолением препятствий.	1	Уметь: преодолеть препятствии.
65.	Челночный бег.	1	Уметь: выполнять бег.
66.	Разучивание метания на дальность	1	Уметь: выполнять метание.
67.	Учет метения на дальность.	1	Уметь: выполнять метание.
68.	Круговая эстафета.	1	Знать: правила эстафеты.
69.	Висы и упоры.	1	Уметь: выполнять висы и упоры.
70.	Прыжки через скакалку.	1	Уметь: выполнять прыжки.
71.	Игра «Прыжки по полосам»	1	Знать: правила игры.
72.	Подтягивание висе. ОРУ.	1	Уметь: выполнять ОРУ.
73.	Подтягивания в висе лежа, согнувшись.	1	Уметь: выполнять подтягивание.
74.	ОРУ. Игра «Бросай-поймай».	1	Знать: правила игры.
75.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	Знать: правила игры.
Легкая атлетика			
76.	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми.	1	Повторяют правила безопасности и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми.

77.	Подвижные игры с метанием.	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Тренируют точность, ловкость, силу в играх с метанием.
78.	Игры и с элементами соревнования.	1	Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Развивают быстроту и сноровку в играх-соревнованиях типа "Третий лишний".
79.	Игры-эстафеты.	1	Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Учатся взаимодействовать в команде, выполняя эстафеты с разными заданиями.
80.	Игры с использованием различных предметов.	1	Самостоятельно (каждый по одному упражнению) составляют и разучивают комплекс утренней гигиенической зарядки. Играют в игры с использованием: обручей, кеглей, мячей, кубиков, скакалки, палки и т. д.
81.	Игры на ориентировку и внимание.	1	Повторяют составленный на прошлом занятии комплекс УГГ. Развивают ориентировку и внимание с помощью подвижных игр.
82.	Эстафеты и игры с мячом.	1	Закрепляют составленный на прошлом занятии комплекс УГГ. Учатся взаимодействию в команде в играх и эстафетах с мячом.
83.	Русские народные подвижные игры.	1	Разучивают комплекс упражнений в парах. Разучивают и запоминают русские народные игры типа "салки", "лапта", "гори-гори ясно".
84.	Командные подвижные игры.	1	Повторяют комплекс упражнений в парах. Учатся играть в командные игры типа "Охотники и утки".
85.	Игры с элементами футбола.	1	Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу (в парах).
86.	Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы.	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Осваивают ведение мяча.
87.	Передача мяча внутренней	1	Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений с

	стороной стопы. Игра в футбол.		мячом. Взаимодействуют в парах отработывая передачи мяча внутренней стороной стопы. Играют в футбол.
88.	Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков.	1	Изучают историю и правила игры в голбол. Разучивают исходные положения и расположения игроков. Пытаются взаимодействовать в команде осваивая передачи звенящего мяча.
89.	Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол.	1	Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру в голбол.
90.	Техника выполнения броска в голболе. Двухсторонняя игра.	1	Осваивают технику броска в парах на точность. Повторяют и закрепляют изученные элементы голбола в игре.
91.	Положение защитника.	1	Осваивают исходное положение защитника. Повторяют и закрепляют изученные элементы голбола в игре.
92.	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике.	1	Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике.
93.	Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка.	1	Повторяют разные способы ходьбы и бега (в колонне, в рассыпную, в одном направлении и т.д.). Разучивают игру на развитие скоростных качеств. Тренируют выносливость в беге до 600м.
94.	Положение высокого старта. Кроссовая подготовка.	1	Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); положение высокого старта. Изучают специальные беговые упражнения в движении (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют выносливость в беге до 600м
95.	Бег на короткие дистанции. 30м, 60м с высокого старта (тестирование).	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения. Выполняют тестирование - бег 30м на максимальный результат.
96.	Метание набивного мяча на дальность (тестирование).	1	Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику прыжка в длину с места в играх с

			прыжками. Выполняют тестирование - метание набивного мяча на дальность.
97.	Прыжок в длину с места (тестирование).	1	Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют в подвижной игре метание мяча в цель. Выполняют тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат.
98.	Метание малого мяча в цель (тестирование).	1	Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Выполняют тестирование - метание малого мяча в цель.
99.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Повторяют прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками.
100.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Повторяют прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками.
101.	Подвижные игры с элементами бега.	1	Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Повторяют технику метания малого мяча на дальность. Взаимодействуют в командах в игре с большим мячом.
102.	Подведение итогов за год. Подвижные игры по выбору.	1	Пытаются оценивать и анализировать сделанную за год работу. Кто чему научился. Сравнивают результаты тестирования. Делают выводы, ставят цель на будущее.
	Итого	102	

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
Легкая атлетика					
103.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с правильной работой рук и ног.	1			
104.	Различные виды ходьбы.	1			
105.	Бег на месте. Техника выполнения низкого старта.	1			
106.	Бег с ускорением. Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью.	1			
107.	Бег с ускорением. Бег по дистанции 60 м на результат.	1			
108.	Название и правила спортивных игр, инвентарь.	1			
109.	Метание малого мяча. Метание разных предметов через препятствия	1			
110.	Метание разных предметов через препятствия.	1			
111.	Броски набивного мяча к стенке.	1			

112.	Изучение техники метания.	1			
113.	Метание мяча на дальность полета. Подвижные игры с метанием.	1			
114.	Броски набивного мяча к стенке двумя руками.	1			
115.	Броски набивного мяча к стенке одной рукой.	1			
116.	Бросок мяча парами.	1			
117.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1			
118.	Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия.	1			
119.	Прыжки через скалку на месте и с продвижением вперед.	1			
120.	Эстафеты с элементами прыжков.	1			
121.	Подвижные на мяче «фитбол».	1			
122.	Прыжки на одной ноге с преодолением препятствий.	1			
123.	Повторение изученного.	1			
124.	Подвижные игры с элементами голбола, торбола. Приемы закаливания.	1			
125.	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов, скоростных качеств.	1			
126.	Резервный урок	1			

Гимнастика

127.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов.	1			
128.	Совместные или одиночные занимающихся в строю.	1			
129.	Построение и перестроение в шеренге.	1			
130.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в стойках.	1			
131.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в седах.	1			
132.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в упорах.	1			
133.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в равновесиях.	1			
134.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения шпагат.	1			
135.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в приседов.	1			
136.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения выпадах.	1			

137.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в наклонах.	1			
138.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения группировка в приседе, сидя, лежа на спине.	1			
139.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Перекаты.	1			
140.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Кувырок вперед, назад.	1			
141.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Длинный кувырок, кувырок в сторону.	1			
142.	«Мост» лежа на спине. «Мост» с помощью.	1			
143.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Поворот в сторону	1			
144.	Лазание по гимнастической стенке.	1			
145.	Лазание по канату в три приема.	1			
146.	Перелезания через препятствий.	1			
147.	Висы стоя хватом сверху.	1			
148.	Висы с хватом снизу, смешанным.	1			
149.	Работа на тренажёрах. Подвижные	1			

	игры на развитие различных физических качеств.				
150.	Техника безопасности во время проведения подвижных игр и эстафет.	1			
151.	Эстафеты с преодолением препятствий.	1			
Подвижные игры					
152.	Подвижные игры с элементами пионербола. Основы знаний.	1			
153.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Основы знаний.				
154.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с изменением скорости и направления.	1			
155.	Повороты мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча.	1			
156.	Действия игроков в защите.	1			
157.	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча.	1			
158.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	1			
159.	Подвижная игра «Пустое место»	1			
160.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
161.	«Прыжки по полосам» Прыжки на месте и с продвижением.	1			

162.	Эстафета « Вербочка под ночами».	1			
163.	Эстафеты с обручами.	1			
164.	Игра «Предал-садись».	1			
165.	Эстафетный бег.	1			
166.	Бег с преодолением препятствий.	1			
167.	Челночный бег.	1			
168.	Разучивание метания на дальность	1			
169.	Учет метения на дальность.	1			
170.	Круговая эстафета.	1			
171.	Висы и упоры.	1			
172.	Прыжки через скакалку.	1			
173.	Игра «Прыжки по полосам»	1			
174.	Подтягивание висе. ОРУ.	1			
175.	Подтягивания в висе лежа, согнувшись.	1			
176.	ОРУ. Игра «Бросай-поймай».	1			
177.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1			
Легкая атлетика					
178.	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми.	1			
179.	Подвижные игры с метанием.	1			
180.	Игры и с элементами соревнования.	1			
181.	Игры-эстафеты.	1			
182.	Игры с использованием	1			

	различных предметов.				
183.	Игры на ориентировку и внимание.	1			
184.	Эстафеты и игры с мячом.	1			
185.	Русские народные подвижные игры.	1			
186.	Командные подвижные игры.	1			
187.	Игры с элементами футбола.	1			
188.	Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы.	1			
189.	Передача мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	1			
190.	Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков.	1			
191.	Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол.	1			
192.	Техника выполнения броска в голболе. Двухсторонняя игра.	1			
193.	Положение защитника.	1			
194.	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике.	1			
195.	Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка.	1			
196.	Положение высокого старта. Кроссовая подготовка.	1			
197.	Бег на короткие дистанции. 30м, 60м с высокого старта (тестирование).	1			

198.	Метание набивного мяча на дальность (тестирование).	1			
199.	Прыжок в длину с места (тестирование).	1			
200.	Метание малого мяча в цель (тестирование).	1			
201.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1			
202.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1			
203.	Подвижные игры с элементами бега.	1			
204.	Подведение итогов за год. Подвижные игры по выбору.	1			
	Итого	102			