

**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 2 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 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.

Программа разработана с учетом индивидуально-ориентированного педагогического воздействия, обеспечивающего удовлетворение образовательных потребностей слабовидящих детей, способствующего интеграции в образовательном учреждении обучающихся 2-х классов и освоение ими основной образовательной программы начального общего образования.

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 слабовидящих детей, способствующего интеграции в образовательном учреждении обучающихся 2-х классов и освоение ими основной образовательной программы начального общего образования.

### Цели коррекционно-развивающей работы

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

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

- формирование общей двигательной культуры, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- предоставление слабовидящим обучающимся возможности накопления опыта самостоятельности и активности в реализации освоенных двигательных умений и навыков в урочной и внеурочной деятельности
- организация физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся;
- развитие личности слабовидящего обучающегося в их индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления ими возможных трудностей сенсорно-перцептивного, коммуникативного, двигательного, личностного развития, обусловленных негативным влиянием патогенного фактора, их успешной социальной адаптации и интеграции;
- обеспечение планируемых результатов по освоению слабовидящими обучающимися целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, особыми образовательными потребностями.

### Общая характеристика учебного предмета

Курс «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.

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 курса 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**

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.

### **Предметные результаты.**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» слабовидящие обучающиеся 2 класса начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья;

-овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.);

-будут формироваться основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);

#### ***Знания о физической культуре:***

слабовидящий обучающийся 1 класса научится:

-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 ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, как жизненно важных способов передвижения человека;

-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

-знать названия изученных игр.

#### ***Способы физкультурной деятельности:***

-участвовать в подвижных играх, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности;

-использовать зрение в процессе физкультурной деятельности;

-выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия, мышечной силы кистей рук.

#### ***Физическое совершенствование:***

-выполнять организующие строевые команды;

-акробатические элементы отдельно и в комбинации.

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мячей разного веса и объёма)

- выполнять лазание по гимнастической стенке разными способами

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

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### **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);

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- оценивать советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;
- применять приобретённые коммуникативные умения в практике свободного общения.

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

### **3. 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.

Формы организации двигательной деятельности на уроках физкультуры групповые, фронтальные, индивидуальные. Ведущей формой работы учителя обучающимися является фронтальная работа при осуществлении индивидуального и дифференцированного подхода.

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

#### **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.

#### ***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.

##### ***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, парами.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности. Повороты на 90 градусов без разделений. 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 руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении «сидя»; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; 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.

***Упражнения в лазании и ползании:*** произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 8 - 10 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. 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 гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

**Упражнения с мячом:** передача мяча в кругу, в шеренгах друг другу, удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; катание мяча друг, другу (в парах), игры с 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, висящую 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, хлопками; 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, ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, ходьба с одной стороны на противоположную, ходьба с изменением темпа. 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 направления по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег на расстояние 15-20м; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; бег с преодолением простейших препятствий; свободный бег в играх.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 20-25см; прыжки «через ручей» (15-20 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.

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

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в цель, 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, ловкость, гибкость и координацию.

***На материале лёгкой атлетики:***

перебежки в шеренгах, бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игры с элементами бега, метании, прыжковых упражнений.

***На материале лыжной подготовки:***

перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

***На материале конькобежной подготовки:***

продолжительное скольжение на двух коньках;

игры – эстафеты на коньках.

***На материале спортивных игр:***

***Футбола:*** ведение футбольного мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры с элементами футбола.

***Баскетбола:*** отбивание мяча об пол одной рукой; передачи мяча в парах.

***Пионербола:*** подбрасывание и ловля мяча, ловля и передача мяча через сетку.

***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.

#### 4. Тематическое планирование

№ п\п	Название раздела. Тема.	Количество часов.	Основные виды учебной деятельности
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Ходьба и бег	1	Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Выполнение строевых упражнений на месте. Специальные беговые упражнения. Игры с элементами бега.
2	Способы ходьбы и бега с правильной работой рук.	1	Строевые упражнения на месте. Медленный бег в чередовании с ходьбой и с правильной работой рук. Специальные беговые упражнения. Игра «Космонавты».
3	Способы ходьбы и бега	1	Бег с переменной скоростью. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «День и ночь».
4	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 команд высокого старта. Бег с ускорением 30м.
5	Свободный бег в играх	1	Ходьба и бег в рассыпную с правильной работой рук. Подвижные игры с элементами бега
6	Прыжковые упражнения	1	Легкие подскоки на месте и с продвижением вперед (выполняются на матах). Прыжок в глубину с высоты не более 20-25 см. точность приземления. Игра «Парашютист»
7	Прыжок в длину с места	1	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с места на технику и на точность приземления. Игра «Рыбаки и рыбки»
8	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.

9	Метание малого мяча на дальность	1	Правила техники безопасности на занятиях по метанию мяча. Техника метания мяча на дальность. Игра «Кто дальше метнет».
10	Метание набивного мяча. Подвижные игры с метанием	1	Техника метания набивного мяча из положения сидя. Игра «Передай мяч соседу».
<b>Подвижные игры с элементами футбола, голбола</b>			
11	Игры с элементами футбола.	1	Правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр с мячом. Основы знаний о физической культуре. Игры с футбольным мячом.
12	Игры с элементами футбола.	1	Ведение футбольного мяча внутренней стороной стопы по прямой. Построение в круг. Передачи мяча ногой по кругу.
13	Игры с элементами футбола	1	Ведение футбольного мяча внутренней стороной стопы по кругу. Передачи мяча ногой друг другу в парах на точность выполнения. Игры с футбольным мячом.
14	Игры с элементами голбола	1	Правила игры в голбол. «Поза ожидания мяча» игрока в голболе. Катание голбольного мяча на точность.
15	Игры с элементами голбола	1	«Поза защиты ворот» в голболе. Катание голбольного мяча в парах. Игры с элементами голбола
16	Игры и упражнения на развитие быстроты и реакции	1	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игры-эстафеты с мячом
<b>Гимнастика</b>			
17	Основные положения рук и ног в гимнастике	1	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения на месте. Построение в круг. Упражнения на развитие гибкости. Основные положения рук и ног в гимнастике.
18	Комплекс УГГ (утренней гигиенической гимнастики)	1	Основы знаний о значении утренней гимнастики. Подвижные игры с выполнением гимнастических упражнений.

19	Упражнения с мячом	1	Выполнение гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки».
20	Упражнения с мячом	1	Выполнение гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки».
21	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия	1	Ходьба по ребристой дорожке. Выполнение упражнений с гимнастическими палками. Подвижная игра «Изобрази животное»
22	Упражнения на развитие равновесия на полу	1	Ходьба по кругу высоко поднимая колени. Статические упражнения в равновесии в основной стойке, на одной ноге. Игры с выполнением упражнений на равновесие.
23	Упражнения на развитие равновесия на полу	1	Ходьба по кругу высоко поднимая колени. Статические упражнения в равновесии в основной стойке, на одной ноге. Игры с выполнением упражнений на равновесие.
24	Упражнения в равновесии на скамейке	1	Ходьба по гимнастической скамейке, приставными шагами, левым и правым боком, на четвереньках. Игра «Цапли».
25	Упражнения в равновесии на скамейке	1	Ходьба по гимнастической скамейке, приставными шагами, левым и правым боком, на четвереньках. Игра «Цапли».
26	Акробатические упражнения	1	Общеразвивающие упражнения с акробатическими элементами: упоры, седы, перекаты, группировки. Подвижная игра «Жучки –паучки»
27	Акробатические упражнения: простейшие комбинации из нескольких упражнений	1	Общеразвивающие упражнения с акробатическими элементами. Выполнение акробатической комбинации: из упора присев, перекаат назад и вернуться ви.п.
28	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. Игры с элементами лазания.
29	Упражнения для формирования навыка	1	Общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки. Игры на внимание.



	правильной осанки		
<b>Гимнастика</b>			
30	Упражнения на развитие координационных способностей	1	Правила поведения во время занятий гимнастикой. Название гимнастических снарядов. Упражнения на развитие координационных способностей. Игры на внимание.
31	Упражнения на развитие координационных способностей	1	Правила поведения во время занятий гимнастикой. Название гимнастических снарядов. Упражнения на развитие координационных способностей. Игры на внимание.
32	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.
33	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 музыку. Подвижные игры под музыку.
34	Лазание по гимнастической стенке	1	Упражнения у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке вверх –вниз, вправо -влево любым способом. Подвижные игры с элементами лазания.
35	Игры с элементами лазания	1	Упражнения у гимнастической стенки. Подвижные игры с элементами лазания.
36	Лазание по наклонной скамейке	1	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку. Подвижная игра на развитие пространственной ориентировки.
37	Упражнение на развитие координационных способностей	1	Упражнения и игры на развитие координационных способностей.
38	Упражнение на развитие координационных способностей	1	Упражнения и игры на развитие координационных способностей.

39	Полоса препятствий из 3-4 элементов	1	Перекат «бревнышко» (перекаты влево- вправо в положении лежа на животе, руки вверх); перелезание через гимн. скамейку произвольным способом; проползти по- пластунски.
40	Игры с элементами подлезания и перелезания.	1	Полоса препятствий с подлезанием и перелезанием. Подвижная игра «Змейка»
41	Упражнения на точность выполнения	1	ОРУ с мячом. Игры с элементами метания в цель: «Меткий стрелок», «Попади в цель».
<b>Подвижные игры с мячом</b>			
42	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.
43	Игры-эстафеты с мячом	1	ОРУ с мячом. Веселые старты с мячом.
44	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».
45	Игра с элементами пионербола	1	Основы знаний о физической культуре. Ловля и передача мяча через сетку.
46	Игра с элементами пионербола	1	Правила игры в пионербол. Игра с элементами пионербола по упрощенным правилам.
47	Подвижные игры под музыку.	1	Упражнения и игры под музыку с гимнастическими лентами.
48	Русские народные подвижные игры.	1	Названия игр, краткое описание. Игры «Ручеек», «Салки», хороводные игры.
49	Игры на ориентирование в пространстве.	1	Строевые упражнения на месте. Игры на развитие пространственной ориентировки: Найти предмет по описанию. Пройди по заданному маршруту.
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
50	Инструктаж по Т.Б. на занятиях подвижными и спортивными играми.	1	Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Строевые упражнения на месте. ОРУ без предметов. Игры на внимание.

51	Инструктаж по Т.Б. на занятиях подвижными и спортивными играми.	1	Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Строевые упражнения на месте. ОРУ без предметов. Игры на внимание.
52	Игры на внимание	1	Игры
53	Шоудаун	1	Ознакомление с игрой «Шоу даун». Правила игры. Катание шарика рукой по теннисному столу. Игра «Запрещенное движение».
54	Шоудаун. Техника владения ракеткой	1	Игра «Шоудаун»- техника владения ракеткой. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
55	Шоудаун. Двухсторонняя игра	1	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
56	Торбол. Правила игры.	1	Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с игрой торбол. Катание торбольного мяча в парах.
57	Игры с элементами торбола	1	Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами торбола по упрощенным правилам
58	Игры с элементами торбола	1	Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами торбола по упрощенным правилам
59	Голбол. Правила игры..	1	Ознакомление с игрой голбол. Катание голбольного мяча в парах.
60	Игры с элементами голбола	1	Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами голбола по упрощенным правилам.
61	Игры с элементами голбола	1	Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами голбола.
62	Игры с элементами футбола с озвученным футбольным мячом.	1	Ознакомление с игрой футбол с закрытыми глазами. Правила игры. Игры с элементами футбола с озвученным мячом.
63	Игры с элементами футбола с озвученным мячом	1	Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами футбола с озвученным мячом.
64	Подвижные игры соревновательного		Строевые упражнения на месте с перестроением из одной шеренги в две. Выполнение упражнений с гантелями (1кг). Веселые старты.

	характера	1	
65	Игры-эстафеты	1	Строевые упражнения на месте с перестроением из одной шеренги в две. Выполнение упражнений с гимнастическими палками. Игры –эстафеты.
66	Игры на развитие точности и координации движений	1	ОРУ на координацию движений. Подвижная игра «Охотники и утки».
67	Игры на развитие точности и координации движений	1	ОРУ на координацию движений. Подвижная игра «Охотники и утки».
68	Упражнения с футбольными мячами.	1	Названия и правила спортивных игр. Упражнения с футбольными мячами. Игры на внимание.
69	Упражнения с футбольными мячами.	1	Названия и правила спортивных игр. Упражнения с футбольными мячами. Игры на внимание.
<b>Легкая атлетика</b>			
70	Виды ходьба и бега	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Строевых упражнений на месте. Ходьба в колонну друг за другом соблюдая дистанцию. Специальные беговые упражнения. Игра «Салки»
71	Виды ходьба и бега	1	Специальные беговые упражнения. Игра «Салки»
72	Виды ходьба и бега	1	Ходьба друг за другом, ходьба враспынную со свободным движением рук. Индивидуальный бег по кроссовой дорожке. Игра «Вызов номеров»
73	Кроссовый бег	1	Бег в чередовании с ходьбой с правильной работой рук по кроссовой дорожке. Игры с элементами бега.
74	Кроссовый бег	1	Бег в чередовании с ходьбой с правильной работой рук по кроссовой дорожке. Игры с элементами бега.
75	Бег с ускорением 30м с высокого старта	1	Ходьба и бег в колонне по кругу с остановкой по сигналу. Бег 30 м с максимальной скоростью. Подвижная игра на внимание.
76	Бег с ускорением 30м с высокого старта	1	Ходьба и бег в колонне по кругу с остановкой по сигналу. Бег 30 м с максимальной скоростью. Подвижная игра на внимание.
77	Метание набивного мяча на дальность.	1	Чередование ходьбы и бега по кругу и по прямой. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

78	Метание набивного мяча на дальность.	1	Чередование ходьбы и бега по кругу и по прямой. Метание набивного мяча из различных исходных положений.
79	Челночный бег	1	Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении).Игры с бегом .Челночный бег(3x10).
80	Челночный бег	1	Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении).Игры с бегом .Челночный бег(3x10).
81	Метание малого мяча в цель	1	Метание мяча в цель с расстояния 3 м. Игры с элементами метания.
82	Метание малого мяча в цель	1	Метание мяча в цель с расстояния 3 м. Игры с элементами метания.
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 навыка ориентировки пространстве	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.

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 95	Броски мяча в стенку	2	Общеразвивающие упражнения с акробатическими элементами: упоры, седы, перекаты, группировки. Подвижная игра «Жучки –паучки»
96	Подвижные игры	1	Подвижная игра «Жучки –паучки»
97			
98	Подвижные игры	1	Подвижная игра «Жучки –паучки»
99	Подвижные игры	1	Подвижная игра «Жучки –паучки»
100	Подвижные игры	1	Подвижная игра «Жучки –паучки»
101	Подведение итогов за год.	1	Основы знаний о физической культуре. Игры по выбору.
102	Игра	1	
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Учебники

### Учебные пособия

### Методические пособия

1. Лях В. И. Физическая культура: учебник для 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.

### **Дидактический материал:**

- дидактическое пособие – альбом «Азбука движений»;
- дидактические карточки, доступные как для зрительного, так и тактильного восприятия (с рельефным изображением двигательного действия);
- шарнирная кукла (для изображения поз);
- фигурки, изображающие различные виды нарушений осанки и пр.

### **Учебное оборудование:**

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

**Нетрадиционный спортивный инвентарь:** шарнирная кукла, озвученные мячи, мячи с веревочкой, ароматизированные мячи, фитбол мячи (разного диаметра, «кенгуру», массажные), игольчатые массажные кольца, мячи, озвученная мишень, «Педальки» - тренажер для развития статического равновесия, цилиндр, конус (для развития вестибулярного аппарата), ходули, мягкие модули, горки (различные по размеру), ароматизированные гимнастические ленточки, 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.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### 5. Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Название раздела. Тема.	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры с элементами бега.	1			
2	Способы ходьбы и бега с правильной работой рук	1			
3	Игры с элементами бега.	1			
4	Ходьба и бег с правильной работой рук.	1			
5	Специальные беговые упражнения.	1			
6	Бег с ускорением. 30м с высокого старта-тестирование.	1			
7	Бег с ускорением. 30м с высокого старта-тестирование.	1			
8	Свободный бег в играх	1			
9	Прыжковые упражнения.	1			
10	Прыжок в длину с места. Тестирование	1			
11	Подвижные игры с прыжковыми	1			

	элементами.				
12	Подвижные игры с прыжковыми элементами.	1			
13	Метание малого мяча на дальность.	1			
14	Метание малого мяча на дальность.	1			
15	Метание набивного мяча. Подвижные игры с метанием	1			
16	Метание набивного мяча. Подвижные игры с метанием	1			
Подвижные игры с элементами футбола, голбола					
17	Инструктаж по технике безопасности на занятиях с мячом. Игры с элементами футбола.	1			
18	Игры с элементами футбола.	1			
19	Игры с элементами футбола.	1			
20	Игры с элементами голбола	1			
21	Игры с элементами голбола	1			
22	Игры и упражнения на развитие быстроты и реакции	1			
Гимнастика					
23	Основные положения рук и ног в гимнастике.	1			
24	Комплекс УГГ (утренней гигиенической гимнастики).	1			
25	Комплекс УГГ (утренней	1			

	гигиенической гимнастики).				
26	Упражнения с мячом.	1			
27	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	1			
28	Упражнения на развитие равновесия на полу.	1			
29	Упражнения в равновесии на скамейке.	1			
30	Акробатические упражнения	1			
31	Акробатические упражнения: простейшие комбинации из нескольких упражнений.	1			
32	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1			
33	Упражнения для формирования навыка правильной осанки.	1			
Гимнастика					
34	Упражнения на развитие координационных способностей.	1			
35	Ритмические упражнения	1			
36	Ритмические упражнения под музыку.	1			
37	Лазание по гимнастической стенке.	1			

38	Игры с элементами лазания.	1			
39	Лазание по наклонной скамейке.	1			
40	Упражнение на развитие координационных способностей	1			
41	Полоса препятствий из 3-4 элементов.	1			
42	Игры с элементами подлезания и перелезания.	1			
43	Упражнения на точность выполнения.	1			
44	Игры с озвученным мячом.	1			
	Подвижные игры на воздухе	1			
	Подвижные игры на воздухе	1			
	Игры и эстафеты	1			
	Игры и упражнения с мячом	1			
	Игры-эстафеты с мячом	1			
	Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте	1			
	Подвижные игры с использованием звенящего мяча	1			
	Подвижные игры с использованием звенящего мяча	1			
	Подвижные игры под музыку.	1			

45	Русские народные подвижные игры.	1			
	Игры на ориентирование в пространстве.	1			
Подвижные и спортивные игры					
	Инструктаж по Т.Б. на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры на внимание	1			
	Шоудаун (настольный теннис для слепых) Правила игры.	1			
	Шоудаун. Техника владения ракеткой	1			
	Шоудаун. Двухсторонняя игра	1			
	Торбол. Правила игры.	1			
	Двухсторонняя игра в торбол по упрощенным правилам.	1			
	Двухсторонняя игра в торбол по упрощенным правилам.	1			
	Голбол. Правила игры.	1			
	Двухсторонняя игра в голбол по упрощенным правилам.	1			
	Двухсторонняя игра в голбол по упрощенным правилам	1			
	Игры с элементами футбола с озвученным футбольным мячом.	1			
	Игры с элементами футбола с озвученным мячом	1			

	Подвижные игры соревновательного характера	1			
	Игры-эстафеты	1			
	Игры на развитие точности и координации движений	1			
	Названия и правила спортивных игр. Игры на внимание	1			
Легкая атлетика					
	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.	1			
	Виды ходьба и бега.	1			
	Кроссовый бег	1			
	Бег на короткие дистанции. 30м с высокого старта(тестирование)	1			
	Метание набивного мяча на дальность.	1			
	Челночный бег	1			
	Метание малого мяча в цель на звуковой сигнал.	1			
	Прыжковые упражнения	1			
46	Прыжок в длину с места (Тестирование)	1			
	Подвижные игры с элементами бега	1			
	Подведение итогов за год.	1			
47	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1			

48	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1			
49	Подвижные игры с элементами бега	1			
50	Подвижные игры с элементами бега	1			
51	Прыжки через скакалку на месте	1			
52	Прыжки через скакалку с продвижением вперед	1			
53	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов	1			
54	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов	1			
55	Броски набивного мяча	1			
56	Метания мяча на дальность полета	1			
57	Метание малого мяча в цель с ориентировкой на звуковой сигнал	1			
58	Броски мяча парами	1			
95	Передача, перекатывание, перебрасывание мяча	1			
96	Передача, перекатывание, перебрасывание мяча	1			
97	Броски мяча в стенку	1			



98	Броски мяча в стенку	1			
99	Подвижные игры	1			
100	Подвижные игры	1			
101	Подвижные игры	1			
102	Подведение итогов за год.	1			