

**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 1доп. 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.

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

Цели коррекционно-развивающей работы

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

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

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение планируемых результатов по освоению слепыми обучающимися целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, особыми образовательными потребностями;
- достижение планируемых результатов освоения АООП НОО слепыми обучающимися;
- развитие личности слепых обучающихся в их индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления ими возможных трудностей сенсорно-перцептивного, коммуникативного, двигательного, личностного развития, обусловленных негативным влиянием патогенного фактора, их успешной социальной адаптации и интеграции;
- осуществление коррекционной работы, обеспечивающей минимизацию негативного влияния особенностей познавательной деятельности слепых на освоение ими АООП НОО, сохранение и поддержание их физического и психического здоровья, профилактику и коррекцию вторичных нарушений, оптимизацию социальной адаптации и интеграции;
- выявление и развитие способностей слепых обучающихся, в том числе одарённых детей, через систему клубов, секций, студий и кружков, организацию общественно полезной деятельности;
- организация физкультурно-оздоровительной деятельности;
- участие слепых обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;
- предоставление слепым обучающимся возможности накопления двигательного опыта самостоятельности и активности в реализации освоенных умений в урочной и внеурочной деятельности;
- включение слепых обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населённого пункта, района, города).

Общая характеристика учебного предмета

Курс «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**» (2 класс) 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 курса в учебном плане

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

2. Планируемые результаты

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:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку одноклассникам при выполнении учебных заданий;
- доброжелательно и уважительно относиться к одноклассникам при объяснении ошибок и способах их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности, бережно обращаться с инвентарем;
- взаимодействовать с одноклассниками, соблюдая принятые в обществе правила поведения, участия в подвижных играх;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы этого действия.

Обучающийся будет способен:

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять элементарные гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и игровые задания из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку,
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ходить и бегать в колонне по одному; ходить и бегать с изменением направления движения, ритма и темпа;
- играть в голбол по упрощенным правилам;
- выполнять броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей;
- выполнять метание мяча одной рукой на технику и точность выполнения, на дальность,
- овладеть приемами работы с лыжным инвентарем;
- овладеть навыками самообслуживания;
- научиться имитировать ступающий и скользящий шаг без лыжных палок (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- научиться имитировать повороты переступанием;
- выполнять акробатические упражнения («ласточка», стойка на лопатках, перекаат в группировке);

- выполнять упражнения, направленные на коррекцию и профилактику нарушений зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

3. Содержание предмета

Базовая часть (79 ч)

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

1.1. Естественные основы (в процессе урока).

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и положение в пространстве. Роль зрения при движениях, передвижениях и в жизнедеятельности человека.

1.2. Социально-психологические основы (в процессе урока).

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены, режима дня и режима зрительной нагрузки в укреплении здоровья слепых детей.

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

Воздушные ванны. Солнечные ванны.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Легкоатлетические упражнения (21 ч)

Теоретические сведения: Понятие «легкая атлетика», «виды легкой атлетики» и пр. Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Понятия «короткая дистанция», «бег на скорость» ...

Ходьба:

- свободная ходьба с опорой на осязательный анализатор (ориентировка на осязательные ориентиры (рукой), расположенные на стене по периметру спортивного зала, подошвенное ощущение);
- ходьба с указанием направления движения (на звуковой сигнал);
- ходьба в колонне по одному, по кругу, взявшись за руки в заданном направлении с остановкой по звуковому сигналу (голос учителя, свисток, хлопок и пр.);
- ходьба в различном темпе и ритме заданным, соответствующим звуковым сигналом (под счет, хлопki, под музыку, с акцентом на 1-й счет, на звуковой сигнал, осязательный ориентир);
- ходьба в полной координации с опорой на сохранные анализаторы.

Бег:

- знакомство с движениями рук во время бега;
- бег на месте;
- медленный бег по кругу с остановкой по звуковому сигналу;

- бег по кругу, по прямой (20 м) в полной координации (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- бег с ускорением;
- бег по дистанции 15 м с максимальной скоростью с ориентировкой на звуковой сигнал;
- бег в играх.
- Чередование ходьбы и бега (бег – 20 м, ходьба – 40 м).

Метания:

- название метательных снарядов;
- броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей;
- метание разных предметов в направлении звукового сигнала;
- метание малого мяча двумя руками из-за головы;
- метание мяча одной рукой, в цель (с расстояния 2м) и на дальность полета (с ориентировкой на звуковой сигнал).

Прыжки:

- легкие подскоки на месте на двух, одной ногах (выполняются только на матах);
- прыжки на двух ногах, стоя у гимнастической стенки;
- прыжки в глубину с высоты не более 25см;
- прыжки ноги врозь и вместе;
- прыжки на мягкое препятствие высотой 20-25 см;
- прыжок в длину с места с приземлением на маты (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения)

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики (17 ч).

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Упражнения для формирования осанки.

Строевая подготовка:

- построение в колонну по одному;
- построение в шеренгу;
- построение круга;
- повороты налево», «направо», ориентируясь на голос учителя;

- выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» (общее знакомство к концу учебного года);
- расчет на 1-й и 2-й, по порядку.

ОРУ (общеразвивающие упражнения):

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц ног;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития согласованности движений.

Равновесия:

- стойка на носках на полу (с дополнительной опорой и без);
- стойка на носках на бревне продольно и поперек и ходьба вперед, руки со стороны; боком, руки вперед со страховкой и без страховки учителя (с ориентировкой на тактильные ощущения);
- стойка, стопы на одной линии;
- ходьба по гимнастической скамейке со страховкой учителя и ориентировкой на тактильные ощущения.

Акробатика:

- положение «упор присев»;
- положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе);
- перекаты в положении «группировка», лежа на спине с ориентировкой на тактильные ощущения;
- перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх).

Лазанье и перелезание:

- перелезание через гимнастическую скамейку (произвольным способом);
- лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами;
- лазанье вправо (влево) по гимнастической стенке;
- перелезание через препятствие высотой 50-60 см (произвольным способом);
- подлезание под препятствия высотой не ниже 30 см произвольным способом.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.3. Подвижные игры, эстафеты (30 ч).

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет:

- название и правила игр;
- инвентарь, оборудование, организация;
- 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;
- игры малой и средней интенсивности;
- подвижные игры на развитие внимание;
- подвижные игры на развитие речевой деятельности, увеличение словарного запаса;
- сюжетно-ролевые игры.

Физические упражнения коррекционной направленности, используемые при реализации программы «Физическая культура» для обучающихся 1 класса общеобразовательных учреждений, реализующих адаптированные образовательные программы начального общего образования для слепых детей»:

- упражнения, направленные на коррекцию осанки;
- упражнения, направленные на коррекцию плоскостопия;
- упражнения, направленные на развитие подошвенного ощущения;
- упражнения, направленные на формирование навыка пространственной ориентировки в процессе физкультурных занятий, подвижных игр;
- упражнения, направленные на коррекцию психоэмоционального состояния обучающихся.

Вариативная часть (20 ч)

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных игр.

- название и правила подвижных игр;
- название и правила сюжетно-ролевых игр;
- инвентарь, оборудование, организация учебного процесса;
- подвижные игры с элементами гольбола.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела. Тема.	Количество часов.	Основные виды учебной деятельности.
1.	Техника безопасности на занятиях Построение в шеренгу. Расчет по порядку.	1	Знать: правила безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями Уметь: выполнять построение в шеренгу, расчет по порядку, ходьбу индивидуально с ориентировкой на звуковые и осязательные ориентиры.
2.	Свободная ходьба (с ориентировкой на осязательный анализатор).	1	Знать: правильное выполнение движений рук во время бега. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
3.	Подвижные игры с мячом..	1	Знать: правила поведения и безопасности во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Уметь: играть в подвижные игры с мячом.
4.	Понятие «короткая дистанция». Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	1	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: выполнять команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».
5.	Понятие бег на скорость. Бег с ускорением 15м. Урок - сюжетно-ролевой.	1	Знать: понятие бег на скорость. Уметь: бегать с ускорением 15 м.
6.	Название и правила спортивных игр, инвентаря, оборудования, организацию.	1	Знать: названия и правила спортивных игр, инвентаря, оборудования, организацию. Уметь: играть со звуковым мячом и на ориентировку в пространстве.
7.	Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Урок –	1	Знать: технику выполнения бега по дистанции 15м. Уметь: бегать по дистанции 15м с учетом времени.

	сказка.		
8.	Метание разных предметов в направлении звукового сигнала.	1	Знать: теннисный мяч, название метательных снарядов. Уметь: метать разные предметы в направлении звукового сигнала.
9.	Приемы закаливания. Урок музыкально – ритмический.	1	Знать: Приемы закаливания. Уметь: играть в игры с элементами голбола
10.	. Подвижная игра «Мяч соседу» со звуковым мячом.	1	Знать: правила игры «Мяч соседу». Уметь: метать малый мяч из-за головы с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.
11.	Подвижная игра «Кто дальше бросит». Урок – конкурс.	1	Знать: правила подвижной игры. Уметь: метать малый мяч одной рукой в звуковую цель с расстояния 2м.
12.	Подвижные игры с малым мячом. Способы саморегуляции.	1	Знать: правила измерения массы тела. Уметь: играть в подвижные игры с малым мячом.
13.	Подвижная игра с элементами метания. Урок творчества.	1	Уметь: метать мяч одной рукой на дальность с ориентировкой на звуковой сигнал.
14.	Метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал на технику выполнения.	1	Уметь: метать мяч одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал на технику выполнения.
15.	Подвижные игры с элементами торбола. Способы самоконтроля.	1	Знать: упрощенные правила игры торбол. Способы самоконтроля.
16.	Метание мяча одной рукой, в цель (с расстояния 2м) и на дальность полета (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1	Уметь: выполнять метание мяча на точность и дальность с ориентировкой на звуковой сигнал.
17.	Прыжки на двух ногах стоя у гимнастической стенки.	1	Уметь: выполнять легкие подскоки, прыжки на двух ногах на месте и стоя у гимнастической стенки.
18.	Подвижные игры с элементами	1	Уметь: играть в подвижные игры с элементами голбола.

	голбола в парах. Естественные основы.		
19.	Прыжки в длину с места на мат со страховкой учителя. Урок – открытие.	1	Уметь: выполнять прыжок в длину с приземлением на мат со страховкой учителя.
20.	Прыжок в длину с места с приземлением на маты	1	Знать: понятие «упор присев». Уметь: правильно приземляться при выполнении прыжка в длину (в упор присев).
21.	Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Уметь: регулировать эмоции в процессе урока.
22.	Прыжок в длину с места на технику выполнения и дальность полета	1	Уметь: прыжок в длину с места на технику и точность.
23.	Подвижная игра «Запрещенное движение». Урок сюжетно – ролевой.	1	Уметь: выполнять прыжок в длину на лучший результат.
24.	Подвижные игры с элементами голбола. Приемы закаливания.	1	Знать: приемы закаливания. Уметь: играть в игры с элементами голбола.
25.	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Подвижные игры на внимание.	1	Знать: названия снарядов и гимнастических элементов. Уметь: выполнять стойку на носках на полу (с дополнительной опорой и без).
26.	Построение в колонну по одному, повороты «налево», «направо», ориентируясь на голос учителя.	1	Знать: правила построения в колонну по одному, повороты «налево», «направо». Уметь: выполнять стойку на носках на бревне, ходьбу по бревну со страховкой и без страховки учителя (с ориентировкой на тактильные ощущения).
27.	Подвижные игры с элементами голбола. Урок - конкурс. Естественные основы.	1	Знать: правила поведения и безопасности во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Уметь: играть со звуковым мячом.
28.	Равновесие «цапля» со страховкой	1	Знать: правильное выполнение равновесия «цапля» со

	учителя. Подвижные игры с предметами.		страховкой учителя. Уметь: выполнять «цаплю» со страховкой учителя.
29.	Построение круга. ОРУ. Упражнение «цапля без страховки.	1	Знать: построение в круг. Уметь: выполнять «цаплю» без страховки.
30.	Название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация.	1	Знать: название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организацию. Уметь: играть в игры с музыкальным сопровождением.
31.	Подвижные игры. Урок – утренник.	1	Уметь: правильно выполнять 1 часть гимнастической комбинации.
32.	Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе)	1	Уметь: правильно выполнять группировку.
33.	Подвижные игры со звуковым мячом. Приемы закаливания. Урок – творчества.	1	Знать: приемы закаливания. Уметь: играть в подвижные игры со звуковым мячом.
34.	Перекаты в положении «группировка», лежа на спине.	1	Уметь: перекаты в положении «группировка», лежа на спине.
35.	Подвижные игры с элементами торбола. Способы самоконтроля.	1	Уметь: выполнять 2 часть гимнастической комбинации.
36.	Перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх).	1	Уметь: играть в подвижные игры с элементами торбола.
37.	Перелезание через гимнастическую скамейку (произвольным способом).	1	Знать: правильное расположение частей тела при выполнении «Лодочки». Уметь: выполнять 2 части гимнастической комбинации и перекаты «бревнышко».
38.	Подвижные игры со звуковым мячом.	1	Знать: направление движения при выполнении упражнения «бревнышко». Уметь: перелезть через гимнастическую скамейку (произвольным способом).

39.	Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами.	1	Знать: способы саморегуляции.
40.	Лазанье в стороны по гимнастической стенке. Подвижная игра на развитие внимания.	1	Уметь: выполнять перекат «бревнышко».
41.	Подвижные игры на развитие памяти и точности движений.	1	Уметь: выполнять 3 части гимнастической комбинации.
42.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Уметь: применять в играх приобретенные двигательные навыки.
43.	Работа на тренажёрах. Подвижные игры с парашютом, радужным мячом, звуковым мячом.	1	Уметь: играть в подвижные игры, используя сохранные анализаторы.
44.	Подвижные игры с элементами голбола. Приемы закаливания. Урок – викторина.	1	Уметь: работать на тренажерах и выполнять задания, используя сохранные анализаторы.
45.	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов.	1	Знать: приемы закаливания. Уметь: играть в игры с элементами голбола.
46.	Игры на развитие слухового и осязательного анализатора. Урок творчества.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты на развитие сохранных анализаторов.
47.	«Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет»	1	Уметь: во время игры ориентироваться на звуковой сигнал и находить заданные предметы, используя осязание.
48.	Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов.	1	Знать: правила по ТБ «Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет». Уметь: выполнять эстафеты с препятствиями.
49.	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр	1	Знать: правила выполнения подвижных игр и эстафет на развитие сохранных анализаторов.

	с элементами спортивных.		Уметь: выполнять эстафеты с преодолением препятствий (малая горка + цилиндр).
50.	Подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве.	1	Знать: Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных Уметь: правильно преодолевать препятствия.
51.	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух).	1	Знать: эстафеты с преодолением препятствий (малая, средняя горки + цилиндр). Уметь: их выполнять.
52.	Подвижные игры с мячом фитбол. Социально-психологические основы.	1	Знать: название элементов эстафеты. Уметь: выполнять эстафеты с преодолением препятствий.
53.	Подвижные игры на развитие различных физических качеств Эстафеты на развитие мелкой моторики.	1	Знать: название и правила спортивных игр, инвентарь, оборудование, организацию Уметь: играть с мячом фитбол.
54.	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с бросками мяча в цилиндр на звуковой сигнал).	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: завязывать, развязывать шнурки.
55.	Подвижные игры с элементами торбола.	1	Знать: последовательность выполнения элементов эстафет . на развитие общей координации движений. Уметь: выполнять броски мяча в цилиндр на звуковой сигнал.
56.	Малоподвижные игры: игры на внимание, ролевые игры.	1	Знать: приемы закаливания. Уметь: ориентироваться во время проведения эстафет.
57.	Построение в шеренгу. Расчет на 1-й и 2-й. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять основные команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
58	Ходьба и бег в колонне по одному.	1	Знать: правила ТБ.

	Бег с изменением направления движения, ритма и темпа.		Уметь: выполнять основные команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
59	Ходьба под счет. Разновидности ходьбы и ходьба в различном темпе (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1	Знать: разновидности ходьбы и ходьба в различном темпе (с ориентировкой на звуковой сигнал). Уметь: бегать в индивидуальном темпе.
60	Бег в индивидуальном темпе. Подвижная игра «Вызов номера».	1	Знать: разновидности ходьбы и ходьба в различном темпе (с ориентировкой на звуковой сигнал). Уметь: бегать в индивидуальном темпе.
61	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.	1	Знать: правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Уметь: играть в игры на внимание.
62	Малоподвижные игры и игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.	1	Знать: правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Уметь: играть в игры на внимание.
63	Ритмизованная ходьба (под счет, хлопки, под музыку, с акцентом на 1-й счет с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный ориентир).	1	Уметь: выполнять прыжки на месте и с продвижением вперёд с ориентировкой на звуковой сигнал (на складном мате)
64	Ритмизованная ходьба (под счет, хлопки, под музыку, с акцентом на 1-й счет с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный ориентир).	1	Уметь: выполнять прыжки на месте и с продвижением вперёд с ориентировкой на звуковой сигнал (на складном мате)
65	Прыжки ноги врозь и вместе Подвижная игра «Хитрые зайцы».	1	Уметь: выполнять согласованную работу рук и ног в фазе толчка при выполнении прыжка в длину с места.
66	Прыжки ноги врозь и вместе Подвижная игра «Хитрые зайцы».	1	Уметь: выполнять согласованную работу рук и ног в фазе толчка при выполнении прыжка в длину с места.

67	Подвижные игры с элементами бега. Приемы закаливания.	1	Знать: название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организацию. Уметь: правильно выполнять основные элементы бега..
68	Название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация.	1	Знать: название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организацию. Уметь: правильно выполнять основные элементы бега..
69	Название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация.	1	Знать: название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организацию. Уметь: правильно выполнять основные элементы бега..
70	Подвижные игры с элементами бега. Приемы закаливания.	1	Знать: название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организацию. Уметь: правильно выполнять основные элементы бега..
71	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.	1	Знать: и.п. перед метанием мяча одной рукой. Уметь: выполнять метание одной рукой в цель и на дальность с ориентировкой на звуковой сигнал.
72	Малоподвижные игры и игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.	1	Знать: способы самоконтроля. Уметь: в подвижные игры на развитие слухового анализатора.
73	Ритмизованная ходьба (под счет, хлопки, под музыку, с акцентом на 1-й счет с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный ориентир).	1	Уметь: правильно выполнять метание мяча одной рукой на технику и точность.
74	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: выполнять метание мяча одной рукой на дальность.
75	Ритмизованная ходьба (под счет, хлопки, под музыку, с акцентом на 1-й счет с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный	1	Уметь: играть в подвижные игры на внимание.

	ориентир).		
76	Согласованная работа рук и ног в фазе толчка при выполнении прыжка в длину с места.	1	Знать: разновидности ходьбы и бега. Уметь: бегать по прямой (20м) с ориентировкой на звуковой сигнал..
77	Прыжки ноги врозь и вместе Подвижная игра «Хитрые зайцы».	1	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: выполнять бег с ускорением.
78	Название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация.	1	Знать: приемы закаливания. Уметь: играть в подвижные игры на развитие осязательного анализатора.
79	Подвижные игры с элементами бега. Приемы закаливания.	1	Уметь: бегать по дистанции 15 м с максимальной скоростью с ориентировкой на звуковой сигнал.
80	Прыжки на двух ногах, стоя у гимнастической стенки	1	Уметь: бегать по дистанции 15м с учетом времени.
81	Прыжки в глубину с высоты не более 25см. Подвижная игра «Кто точнее».	1	Уметь: играть в подвижные игры на развитие сохранных анализаторов, в подвижные игры под музыку.
82	Прыжки на мягкое препятствие высотой 20-25 см.	1	Знать: последовательность выполнения эстафет; название тренажеров. Уметь: использовать тренажеры по назначению.
83	Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат.	1	Знать: и.п. перед метанием мяча одной рукой. Уметь: выполнять метание одной рукой в цель и на дальность с ориентировкой на звуковой сигнал.
84	Подвижная игра «достань колокольчик».	1	Знать: способы самоконтроля. Уметь: в подвижные игры на развитие слухового анализатора.
85	Подвижные игры с элементами торбола; Подвижная игра «Горячий мяч» и. Способы саморегуляции.	1	Уметь: правильно выполнять метание мяча одной рукой на технику и точность.
86	Метание теннисного мяча технику	1	Уметь: выполнять метание мяча одной рукой на

	выполнения.		дальность.
87	Метание разных предметов в направлении звукового сигнала. Игра «Найди предмет».	1	Уметь: играть в подвижные игры на внимание.
88	«Игра мяч на полу».	1	Знать: разновидности ходьбы и бега. Уметь: бегать по прямой (20м) с ориентировкой на звуковой сигнал..
89	Метание мяча одной рукой, в цель (с расстояния 2м) и на дальность полета (с ориентировкой на звуковой сигнал)	1	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: выполнять бег с ускорением.
90	Подвижная игра «Мяч соседу» и игры на развитие слухового анализатора, игры с элементами голбола	1	Знать: приемы закаливания. Уметь: играть в подвижные игры на развитие осязательного анализатора.
91	Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей.	1	Уметь: бегать по дистанции 15 м с максимальной скоростью с ориентировкой на звуковой сигнал.
92	Метание мяча одной рукой на технику и точность выполнения.	1	Уметь: бегать по дистанции 15м с учетом времени.
93	Подвижная игра с элементами голбола.	1	Уметь: играть в подвижные игры на развитие сохранных анализаторов, в подвижные игры под музыку.
94	Метание мяча одной рукой на дальность полета.	1	Знать: последовательность выполнения эстафет; название тренажеров. Уметь: использовать тренажеры по назначению.
95	Основы знаний о физической культуре.	1	Знать: и.п. перед метанием мяча одной рукой. Уметь: выполнять метание одной рукой в цель и на дальность с ориентировкой на звуковой сигнал.
96	Подвижные игры с элементами	1	Знать: способы самоконтроля.

	баскетбола и игры на внимание.		Уметь: в подвижные игры на развитие слухового анализатора.
97	Бег по кругу, по прямой (30м) в полной координации (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1	Уметь: правильно выполнять метание мяча одной рукой на технику и точность.
98	Подвижная игра со звуковым мячом.	1	Уметь: выполнять метание мяча одной рукой на дальность.
99	Чередование ходьбы и бега (бег – 20м, ходьба – 40м).	1	Уметь: играть в подвижные игры на внимание.
Всего:		99	

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
1.	Техника безопасности на занятиях Построение в шеренгу. Расчет по порядку.	1			
2.	Свободная ходьба (с ориентировкой на осязательный анализатор).	1			
3.	Подвижные игры с мячом..	1			
4.	Понятие «короткая дистанция». Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	1			
5.	Понятие бег на скорость. Бег с ускорением 15м. Урок - сюжетно-ролевой.	1			
6.	Название и правила спортивных игр, инвентаря, оборудования, организацию.	1			
7.	Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Урок – сказка.	1			

8.	Метание разных предметов в направлении звукового сигнала.	1			
9.	Приемы закаливания. Урок музыкально – ритмический.	1			
10.	. Подвижная игра «Мяч соседу» со звуковым мячом.	1			
11.	Подвижная игра «Кто дальше бросит». Урок – конкурс.	1			
12.	Подвижные игры с малым мячом. Способы саморегуляции.	1			
13.	Подвижная игра с элементами метания. Урок творчества.	1			
14.	Метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал на технику выполнения.	1			
15.	Подвижные игры с элементами торбола. Способы самоконтроля.	1			
16.	Метание мяча одной рукой, в цель (с расстояния 2м) и на дальность полета (с ориентировкой на	1			

	звуковой сигнал).				
17.	Прыжки на двух ногах стоя у гимнастической стенки.	1			
18.	Подвижные игры с элементами голбола в парах. Естественные основы.	1			
19.	Прыжки в длину с места на мат со страховкой учителя. Урок – открытие.	1			
20.	Прыжок в длину с места с приземлением на маты	1			
21.	Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1			
22.	Прыжок в длину с места на технику выполнения и дальность полета	1			
23.	Подвижная игра «Запрещенное движение». Урок сюжетно – ролевой.	1			
24.	Подвижные игры с элементами голбола. Приемы закаливания.	1			
25.	Правила безопасности во время занятий	1			

	гимнастикой. Подвижные игры на внимание.				
26.	Построение в колонну по одному, повороты «налево», «направо», ориентируясь на голос учителя.	1			
27.	Подвижные игры с элементами гольфа. Урок - конкурс. Естественные основы.	1			
28.	Равновесие «цапля» со страховкой учителя. Подвижные игры с предметами.	1			
29.	Построение круга. ОРУ. Упражнение «цапля без страховки».	1			
30.	Название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация.	1			
31.	Подвижные игры. Урок – утренник.	1			
32.	Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе)	1			
33.	Подвижные игры со звуковым мячом. Приемы	1			

	закаливания. Урок – творчества.				
34.	Перекаты в положении «группировка», лежа на спине.	1			
35.	Подвижные игры с элементами торбола. Способы самоконтроля.	1			
36.	Перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх).	1			
37.	Перелезание через гимнастическую скамейку (произвольным способом).	1			
38.	Подвижные игры со звуковым мячом.	1			
39.	Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами.	1			
40.	Лазанье в стороны по гимнастической стенке. Подвижная игра на развитие внимания.	1			
41.	Подвижные игры на развитие памяти и точности движений.	1			
42.	Подвижные игры на	1			

	развитие сохранных анализаторов.				
43.	Работа на тренажёрах. Подвижные игры с парашютом, радужным мячом, звуковым мячом.	1			
44.	Подвижные игры с элементами голбола. Приемы закаливания. Урок – викторина.	1			
45.	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов.	1			
46.	Игры на развитие слухового и осязательного анализатора. Урок творчества.	1			
47.	«Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет	1			
48.	Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов.	1			
49.	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.	1			
50.	Подвижные игры и	1			

	эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве.				
51.	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух).	1			
52.	Подвижные игры с мячом фитбол. Социально-психологические основы.	1			
53.	Подвижные игры на развитие различных физических качеств Эстафеты на развитие мелкой моторики.	1			
54.	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с бросками мяча в цилиндр на звуковой сигнал).	1			
55.	Подвижные игры с элементами торбола.	1			
56.	Малоподвижные игры: игры на внимание, ролевые игры.	1			
57.	Построение в шеренгу. Расчет на 1-й и 2-й. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»	1			

58	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег с изменением направления движения, ритма и темпа.	1			
59	Ходьба под счет. Разновидности ходьбы и ходьба в различном темпе (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1			
60	Бег в индивидуальном темпе. Подвижная игра «Вызов номера».	1			
61	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.	1			
62	Малоподвижные игры и игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.	1			
63	Ритмизованная ходьба (под счет, хлопki, под музыку, с акцентом на 1-й счет с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный ориентир).	1			
64	Ритмизованная ходьба (под счет, хлопki, под музыку,	1			

	с акцентом на 1-й счет с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный ориентир).				
65	Прыжки ноги врозь и вместе Подвижная игра «Хитрые зайцы».	1			
66	Прыжки ноги врозь и вместе Подвижная игра «Хитрые зайцы».	1			
67	Подвижные игры с элементами бега. Приемы закаливания.	1			
68	Название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация.	1			
69	Название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация.	1			
70	Подвижные игры с элементами бега. Приемы закаливания.	1			
71	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.	1			

72	Малоподвижные игры и игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.	1			
73	Ритмизованная ходьба (под счет, хлопки, под музыку, с акцентом на 1-й счет с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный ориентир).	1			
74	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
75	Ритмизованная ходьба (под счет, хлопки, под музыку, с акцентом на 1-й счет с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный ориентир).	1			
76	Согласованная работа рук и ног в фазе толчка при выполнении прыжка в длину с места.	1			
77	Прыжки ноги врозь и вместе Подвижная игра «Хитрые зайцы».	1			
78	Название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация.	1			

79	Подвижные игры с элементами бега. Приемы закаливания.	1			
80	Прыжки на двух ногах, стоя у гимнастической стенки	1			
81	Прыжки в глубину с высоты не более 25см. Подвижная игра «Кто точнее».	1			
82	Прыжки на мягкое препятствие высотой 20-25 см.	1			
83	Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат.	1			
84	Подвижная игра «достань колокольчик».	1			
85	Подвижные игры с элементами торбола; Подвижная игра «Горячий мяч» и. Способы саморегуляции.	1			
86	Метание теннисного мяча технику выполнения.	1			
87	Метание разных предметов в направлении звукового сигнала. Игра «Найди предмет».	1			

88	«Игра мяч на полу».	1			
89	Метание мяча одной рукой, в цель (с расстояния 2м) и на дальность полета (с ориентировкой на звуковой сигнал)	1			
90	Подвижная игра «Мяч соседу» и игры на развитие слухового анализатора, игры с элементами голбола	1			
91	Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей.	1			
92	Метание мяча одной рукой на технику и точность выполнения.	1			
93	Подвижная игра с элементами голбола.	1			
94	Метание мяча одной рукой на дальность полета.	1			
95	Основы знаний о физической культуре.	1			
96	Подвижные игры с элементами баскетбола и игры на внимание.	1			
97	Бег по кругу, по прямой (30м) в полной координации (с	1			

	ориентировкой на звуковой сигнал).				
98	Подвижная игра со звуковым мячом.	1			
99	Чередование ходьбы и бега (бег – 20м, ходьба – 40м).	1			
Всего:		99			