

**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 1 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 1-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**» (1 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: **99 часов** (3 ч в неделю, 33 учебные недели).

## **2.Планируемые результаты**

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

#### **Патриотическое воспитание:**

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

#### **Гражданское воспитание:**

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

#### **Ценности научного познания:**

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

### **Формирование культуры здоровья:**

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

### **Экологическое воспитание:**

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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, хлопки, 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,	1	Знать: названия и правила спортивных игр, инвентаря, оборудования, организацию.

	организацию.		Уметь: играть со звуковым мячом и на ориентировку в пространстве.
7.	Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Урок – сказка.	1	Знать: технику выполнения бега по дистанции 15м. Уметь: бегать по дистанции 15м с учетом времени.
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	1	Уметь: выполнять метание мяча на точность и дальность с ориентировкой на звуковой сигнал.

	полета (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 голбола в парах. Естественные основы.	1	Уметь: играть в подвижные игры с элементами голбола.
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,		Знать: правила построения в колонну по одному,

	повороты «налево», «направо», ориентируясь на голос учителя.	1	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 учителя. Подвижные игры с предметами.	1	Знать: правильное выполнение равновесия «цапля» со 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	1	Уметь: выполнять 2 часть гимнастической

	торбола. Способы самоконтроля.		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 перекат «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	1	Знать: приемы закаливания.

	анализаторов.		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 с элементами спортивных.	1	Знать: правила выполнения подвижных игр и эстафет на развитие сохранных анализаторов. 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. Бег с изменением направления движения, ритма и темпа.	1	Знать: правила ТБ. 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 вперед 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 вперед 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 ориентир).	1	Уметь: играть в подвижные игры на внимание.
76	Согласованная работа рук и ног в фазе толчка при выполнении	1	Знать: разновидности ходьбы и бега. Уметь: бегать по прямой (20м) с ориентировкой

	прыжка в длину с места.		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 выполнения.	1	Уметь: выполнять метание мяча одной рукой на дальность.
87	Метание разных предметов в	1	Уметь: играть в подвижные игры на внимание.

	направлении звукового сигнала. Игра «Найди предмет».		
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.
<b>Всего:</b>		<b>99</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
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	1			

	сигнала.				
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 звуковой сигнал).	1			
17.	Прыжки на двух ногах стоя	1			

	у гимнастической стенки.				
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 гимнастикой. Подвижные игры на внимание.	1			

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 закаливания. Урок – творчества.	1			

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 развитие сохранных анализаторов.	1			

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 эстафеты на развитие навыка ориентировки в	1			

	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 «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1			
58	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег с изменением	1			

	направления движения, ритма и темпа.				
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, хлопки, под музыку, с акцентом на 1-й счет с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный ориентир).	1			
64	Ритмизованная ходьба (под счет, хлопки, под музыку, с акцентом на 1-й счет с ориентировкой на	1			

	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	1			

	знаний о физической культуре.				
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	1			

	закаливания.				
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	1			

	рукой, в цель (с расстояния 2м) и на дальность полета (с ориентировкой на звуковой сигнал)				
90	Подвижная игра «Мяч соседу» и игры на развитие слухового анализатора, игры с элементами гольбола	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 гольбола.	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 ориентировкой на звуковой сигнал).	1			

98	Подвижная игра со звуковым мячом.	1			
99	Чередование ходьбы и бега (бег – 20м, ходьба – 40м).	1			
<b>Всего:</b>		<b>99</b>			