

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

**Приложение 1
к АООП НОО**

Утверждаю

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

_____ / Ч.А.Гайрабеков/

Приказ № 79 от 31 08 2023 г.

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

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

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

**Составитель:
Болдырева Валентина Анатольевна
учитель**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса (вариант 4.2) составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» декабря 2014г. № 1598, на основе авторской программы В.И. Лях и является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования ГБОУ «С(к)ОШИСС имени В. Ш. Дагаева».

Данная рабочая программа ориентирована на учебник В.И. Лях «Физическая культура 1 – 4 классы», М., Просвещение, 2013.

Цель программы: освоить учебный материал за предмет 4 класса.

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей, обучающихся.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

в ходе обучения учебному предмету «Физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- создать условия для всестороннего гармонического развития и социализации обучающихся;
- создать условия для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- создать условия для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- создать условия для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Дидактические:

- Дать основы элементарных знаний о физической культуре, личной гигиене, формировать у слабовидящих школьников, необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировку в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарём и адаптированными наглядными пособиями

(с использованием сохранных анализаторов);

- развивать навыки ориентировки на слух, обучения основам базовых видов двигательных действий;

Воспитательные:

- содействовать воспитанию гармонически развитой личности;
- воспитывать мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;
- формировать адекватную оценку своих физических возможностей;
- воспитывать у обучающихся чувство товарищества, взаимопомощи.

Коррекционные:

- Формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки (ориентировка в спортзале), пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов).
- Улучшать кровоснабжение тканей глаза и мышечную систему глаза.
- Развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.
- Формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с депривацией зрения.

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.

Особенности реализации общеобразовательной программы.

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

1. постановке коррекционных задач:

- формировать у обучающихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве, пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями при помощи сохранных анализаторов;
- улучшать кровоснабжение тканей глаза и мышечную систему глаза;
- развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с глубокими нарушениями зрения;
- развивать ориентировку в пространстве.

2. методических приёмах, используемых на уроках:

- словесные методы обучения;
- метод наглядности;
- метод показа;
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд);
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

3. коррекционной направленности каждого урока:

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

4. требования к организации пространства:

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабовидящие 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, снаряда и другое);
- соблюдение необходимого для слабовидящего обучающегося светового режима (обеспечение беспрепятственного прохода в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);
- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих обучающихся (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;
- определенного уровня освещенности спортивных залов;
- наличие осязательных ориентиров для определения местоположения обучающегося и адаптированного инвентаря в спортивных залах.

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

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

При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:

- предоставлять возможность использования рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для создания представлений у обучающихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры.

- предъявлять их с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, статичное положение, возможность подойти на расстояние, удобное для восприятия и т.п.);
- комментировать восприятие (называть цвет, размер, положение в пространстве, форму, взаиморасположение объектов и т.п.).

Место предмета в учебном плане

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

3. Содержание предмета

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

1.1. Естественные основы (в процессе урока).

Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

1.2. Естественные основы (в процессе урока).

1.1.Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

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

Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Легкоатлетические упражнения

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

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

Бег:

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

- медленный бег 2-3 раза по 1,5 минуты;
- беговые упражнения на отрезках от 15 до 20м
- бег с заданным темпом и скоростью;
- бег на скорость в заданном коридоре;
- бег с преодолением различных препятствий на отрезках 40 – 60м
- встречная эстафета;
- бег на результат (60 м);
- свободный бег в играх.

Метания:

- метание разных предметов через препятствия (высота 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м;
- метание мяча в цель с расстояния 4-6 м;
- метание мяча в движущуюся цель;
- броски набивного мяча;
- бросок мяча в горизонтальную цель;
- броски мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние;
- метание в играх.
- метание разных предметов весом до 200гр с места, с шага и ходьбы через препятствие высотой до 3м с расстояния 5 – 6м.
- метание гранаты весом 500гр с места и с шага на дальность.

Прыжки (выполняются только на матах или мягком грунте):

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

- прыжок в высоту с прямого разбега;
- прыжки в играх.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики

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

Строевая подготовка:

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

ОРУ:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц ног;
- упражнения для развития мышц всего тела.
- упражнения с набивными мячами (1кг).

Равновесия:

- стойка на носках по линии (одна нога впереди другой) с различными положениями рук;
- приседание с закрытыми глазами;
- сочетание упражнений, включающих удерживание груза на голове, с упражнением в равновесии;

- поднимание одной ноги с различными движениями рук;
- стойка на двух пятках и одной пятке;
- расхождение вдвоем на гимнастической скамейке;
- стоя поперек и продольно на бревне, выполнение различных положений рук, приседания;
- ходьба по бревну с перешагиванием через веревочку (веревочка на 25-30 см выше бревна);
- ходьба по бревну на носках, большими шагами и выпадами;
- ходьба с грузом на голове;
- балансирование гимнастической палки ногой;
- кружение во время ходьбы на 540^0 в разные стороны;
- чередование ходьбы на носках вперед и назад с поворотом на 180^0 ;
- повторение упражнений с закрытыми глазами;
- горизонтальное равновесие на одной ноге («ласточка»).

Акробатика:

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

Лазанье и перелезания:

- лазание по гимнастической стенке во всех направлениях;
- лазанье по наклонной;
- лазанье по канату на высоту до 2 м свободным способом;
- перелезание через разные гимнастические снаряды высотой до 80 см;
- преодоление полосы препятствий перелезанием и подлезанием

Упражнения с большим мячом:

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

Упражнения на точность:

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

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.3. Подвижные игры, эстафеты

Теория:

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

Практика:

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

4. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела. Тема.	Количество часов.	Основные виды учебной деятельности.
Легкая атлетика			
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с правильной работой рук и ног.	1	Знать: правила ТБ. Уметь: бегать на месте в медленном темпе..

2.	Различные виды ходьбы.	1	Уметь: выполнять различные виды ходьбы.
3.	Бег на месте. Техника выполнения низкого старта.	1	Уметь: правильно выполнять низкий старт.
4.	Бег с ускорением. Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью.	1	Уметь: бегать с ускорением.
5.	Бег с ускорением. Бег по дистанции 60 м на результат.	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью.
6.	Название и правила спортивных игр, инвентарь.	1	Знать: правила игры в пионербол.
7.	Метание малого мяча. Метание разных предметов через препятствия	1	Уметь: метать через препятствия.
8.	Метание разных предметов через препятствия.	1	Уметь: метать через препятствия.
9.	Броски набивного мяча к стенке.	1	Уметь: выполнять броски набивного мяча.
10.	Изучение техники метания.	1	Уметь: выполнять технику метания.
11.	Метание мяча на дальность полета. Подвижные игры с метанием.	1	Уметь: попадать в горизонтальную цель. Уметь: выполнять броски набивного мяча.
12.	Броски набивного мяча к стенке двумя руками.	1	Уметь: выполнять броски набивного мяча. Уметь: выполнять броски набивного мяча.
13.	Броски набивного мяча к стенке одной рукой.	1	Уметь: выполнять броски набивного мяча.

14.	Бросок мяча парами.	1	Уметь: выполнять броски набивного мяча парами. Уметь: прыгать на двух ногах.
15.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1	Уметь: прыгать на двух ногах. Уметь: выполнять прыжок.
16.	Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия.	1	Уметь: выполнять прыжок. Знать: правила выполнения эстафет.
17.	Прыжки через скалку на месте и с продвижением вперед.	1	Уметь: прыгать через скакалку. Уметь: прыгать на двух ногах.
18.	Эстафеты с элементами прыжков.	1	Знать: правила выполнения эстафет.
19.	Подвижные на мяче «фитбол».	1	Знать: правила выполнения игры.
20.	Прыжки на одной ноге с преодолением препятствий.	1	Уметь: правильно выполнять прыжки максимальным усилием.
21.	Повторение изученного.	1	Уметь: регулировать эмоции в процессе урока.
22.	Подвижные игры с элементами голбола, торбола. Приемы закаливания.	1	Уметь: играть в голбол, торбол по упрощенным правилам.
23.	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов, скоростных качеств.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с различными заданиями.
24.	Резервный урок	1	

Гимнастика

25.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и	1	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в движении
-----	--	---	--

	гимнастических элементов.		
26.	Совместные или одиночные занимающихся в строю.	1	Уметь: сохранять правильную осанку.
27.	Построение и перестроение в шеренге.	1	Уметь: играть со звуковым мячом.
28.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в стойках.	1	Уметь: выполнять положения в стойках.
29.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в седах.	1	Уметь: выполнять положения в седах.
30.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в упорах.	1	Уметь: выполнять положения в упорах.
31.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в равновесиях.	1	Уметь: выполнять положения в равновесиях.
32.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения шпагат.	1	Уметь: выполнять шпагат.
33.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в приседов.	1	Знать: положения приседов.
34.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения выпадах.	1	Уметь: выполнять выпады.
35.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в наклонах.	1	Уметь: выполнять наклоны.

36.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения группировка в приседе, сидя, лежа на спине.	1	Уметь: выполнять положения в группировке.
37.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Перекаты.	1	Уметь: выполнять перекаты.
38.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Кувырок вперед, назад.	1	Уметь: выполнять кувырок.
39.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Длинный кувырок, кувырок в сторону.	1	Знать: основным акробатическим упражнениям.
40.	«Мост» лежа на спине. «Мост» с помощью.	1	Уметь: выполнять мост.
41.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Поворот в сторону	1	Уметь: выполнять 3 части гимнастической комбинации.
42.	Лазание по гимнастической стенке.	1	Уметь: лазать два приема.
43.	Лазание по канату в три приема.	1	Уметь: выполнять три приема.
44.	Перелезания через препятствий.	1	Знать: знать термины по разделу «Гимнастика»
45.	Висы стоя хватом сверху.	1	Уметь: выполнять висы.
46.	Висы с хватом снизу, смешанным.	1	Уметь: выполнять висы
47.	Работа на тренажерах. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	Уметь: работать на тренажерах и выполнять задания, используя сохранные анализаторы.
48.	Техника безопасности во время	1	Знать: правила по ТБ.

	проведения подвижных игр и эстафет.		
49.	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Уметь: выполнять эстафеты с преодолением препятствий.
Подвижные игры			
50.	Подвижные игры с элементами пионербола. Основы знаний.	1	Знать: основы знаний.
51.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Основы знаний.		Знать: основы знаний.
52.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с изменением скорости и направления.	1	Уметь: выполнять ведения мяча.
53.	Повороты мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча.	1	Уметь: выполнять передачи мяча.
54.	Действия игроков в защите.	1	Уметь: выполнять действия в защите.
55.	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча.	1	Уметь: выполнять броски.
56.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	1	Уметь: играть двухстороннюю игру.
57.	Подвижная игра «Пустое место»	1	Знать: правила игры.
58.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Знать: скоростно-силовые качеств.
59.	«Прыжки по полосам» Прыжки на месте и с продвижением.	1	Уметь: выполнять прыжки.
60.	Эстафета « Веребочка под ногами».	1	Знать: правила эстафеты.
61.	Эстафеты с обручами.	1	Знать: правила эстафеты.

62.	Игра «Предал-садись».	1	Знать: правила игры.
63.	Эстафетный бег.	1	Знать: правила эстафетного бега.
64.	Бег с преодолением препятствий.	1	Уметь: преодолеть препятствия.
65.	Челночный бег.	1	Уметь: выполнять бег.
66.	Разучивание метания на дальность	1	Уметь: выполнять метание.
67.	Учет метения на дальность.	1	Уметь: выполнять метание.
68.	Круговая эстафета.	1	Знать: правила эстафеты.
69.	Висы и упоры.	1	Уметь: выполнять висы и упоры.
70.	Прыжки через скакалку.	1	Уметь: выполнять прыжки.
71.	Игра «Прыжки по полосам»	1	Знать: правила игры.
72.	Подтягивание висе. ОРУ.	1	Уметь: выполнять ОРУ.
73.	Подтягивания в висе лежа, согнувшись.	1	Уметь: выполнять подтягивание.
74.	ОРУ. Игра «Бросай-поймай».	1	Знать: правила игры.
75.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	Знать: правила игры.
Легкая атлетика			
76.	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми.	1	Повторяют правила безопасности и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми.
77.	Подвижные игры с метанием.	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Тренируют точность, ловкость, силу в играх с метанием.
78.	Игры и с элементами соревнования.	1	Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Развивают быстроту и сноровку в играх-соревнованиях типа "Третий лишний".
79.	Игры-эстафеты.	1	Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Учатся взаимодействовать в команде, выполняя

			эстафеты с разными заданиями.
80.	Игры с использованием различных предметов.	1	Самостоятельно (каждый по одному упражнению) составляют и разучивают комплекс утренней гигиенической зарядки. Играют в игры с использованием: обручей, кеглей, мячей, кубиков, скакалки, палки и т. д.
81.	Игры на ориентировку и внимание.	1	Повторяют составленный на прошлом занятии комплекс УГГ. Развивают ориентировку и внимание с помощью подвижных игр.
82.	Эстафеты и игры с мячом.	1	Закрепляют составленный на прошлом занятии комплекс УГГ. Учатся взаимодействию в команде в играх и эстафетах с мячом.
83.	Русские народные подвижные игры.	1	Разучивают комплекс упражнений в парах. Разучивают и запоминают русские народные игры типа "салки", "лапта", "гори-гори ясно".
84.	Командные подвижные игры.	1	Повторяют комплекс упражнений в парах. Учатся играть в командные игры типа "Охотники и утки".
85.	Игры с элементами футбола.	1	Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу (в парах).
86.	Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы.	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Осваивают ведение мяча.
87.	Передача мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	1	Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Взаимодействуют в парах отрабатывая передачи мяча внутренней стороной стопы. Играют в футбол.
88.	Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков.	1	Изучают историю и правила игры в голбол. Разучивают исходные положения и расположения игроков. Пытаются взаимодействовать в команде осваивая передачи звенящего мяча.
89.	Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол.	1	Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру в голбол.
90.	Техника выполнения броска в голболе. Двухсторонняя игра.	1	Осваивают технику броска в парах на точность. Повторяют и закрепляют изученные элементы голбола в игре.
91.	Положение защитника.	1	Осваивают исходное положение защитника. Повторяют и закрепляют изученные элементы голбола в игре.

92.	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике.	1	Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике.
93.	Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка.	1	Повторяют разные способы ходьбы и бега (в колонне, в рассыпную, в одном направлении и т.д.). Разучивают игру на развитие скоростных качеств. Тренируют выносливость в беге до 600м.
94.	Положение высокого старта. Кроссовая подготовка.	1	Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); положение высокого старта. Изучают специальные беговые упражнения в движении (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют выносливость в беге до 600м
95.	Бег на короткие дистанции. 30м, 60м с высокого старта (тестирование).	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения. Выполняют тестирование - бег 30м на максимальный результат.
96.	Метание набивного мяча на дальность (тестирование).	1	Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику прыжка в длину с места в играх с прыжками. Выполняют тестирование - метание набивного мяча на дальность.
97.	Прыжок в длину с места (тестирование).	1	Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют в подвижной игре метание мяча в цель. Выполняют тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат.
98.	Метание малого мяча в цель (тестирование).	1	Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Выполняют тестирование - метание малого мяча в цель.
99.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Повторяют прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками.
100.	Прыжки через скакалку с	1	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют

	продвижением вперед.		вращение скакалки и прыжки на месте. Повторяют прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками.
101.	Подвижные игры с элементами бега.	1	Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Повторяют технику метания малого мяча на дальность. Взаимодействуют в командах в игре с большим мячом.
102.	Подведение итогов за год. Подвижные игры по выбору.	1	Пытаются оценивать и анализировать проделанную за год работу. Кто чему научился. Сравнивают результаты тестирования. Делают выводы, ставят цель на будущее.
	Итого	102	

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебники

Учебные пособия

Методические пособия

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для 1-4 кл. - М.: Просвещение, 2013.
2. Маллаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих. – М., 2001.
3. Патриков А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре: для обучающихся 1-4 кл. К УМК В.И. Ляха. Школа России. ФГОС, 2014.
4. Ростомашвили Л.Н. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения // Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник. Гл. 3. / под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. - С. 92 -157.
5. Ростомашвили Л.Н. Подвижные игры для слепых и слабовидящих Гл. 2. // Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002 – С. 33–59.
6. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения: Метод. рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. – Издание второе, исправленное и дополненное. – М.: Школьный вестник, 2002.

Учебное оборудование:

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

Нетрадиционный спортивный инвентарь: спортивное полотно для игр и эстафет, одеяло с утяжелением, гусиничное полотно, балансировочные диски, игровой набор «дорожка», двигательльно-развивающий комплекс, набор спортивных игр, массажные валики, тренажер для рук, тренажер лестница, тренажер для развития суставов, комплект

тренажеров для пальцев, озвученные мячи, мячи с веревочкой, фитбол мячи (разного диаметра, «кенгуру», массажные), мячи, «Педальки» - тренажер для развития статического равновесия, цилиндр, конус (для развития вестибулярного аппарата), ходули, лента – эспандер, рельефные дорожки для коррекции плоскостопия и пр.

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

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

5. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела. Тема.	Количество часов.	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
Легкая атлетика					
103.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с правильной работой рук и ног.	1			
104.	Различные виды ходьбы.	1			

105.	Бег на месте. Техника выполнения низкого старта.	1			
106.	Бег с ускорением. Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью.	1			
107.	Бег с ускорением. Бег по дистанции 60 м на результат.	1			
108.	Название и правила спортивных игр, инвентарь.	1			
109.	Метание малого мяча. Метание разных предметов через препятствия	1			
110.	Метание разных предметов через препятствия.	1			
111.	Броски набивного мяча к стенке.	1			
112.	Изучение техники метания.	1			
113.	Метание мяча на дальность полета. Подвижные игры с метанием.	1			
114.	Броски набивного мяча к стенке двумя руками.	1			
115.	Броски набивного мяча к стенке одной рукой.	1			
116.	Бросок мяча парами.	1			
117.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1			
118.	Прыжок в длину с места, с	1			

	разбега, через препятствия.				
119.	Прыжки через скалку на месте и с продвижением вперед.	1			
120.	Эстафеты с элементами прыжков.	1			
121.	Подвижные на мяче «фитбол».	1			
122.	Прыжки на одной ноге с преодолением препятствий.	1			
123.	Повторение изученного.	1			
124.	Подвижные игры с элементами голбола, торбола. Приемы закаливания.	1			
125.	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов, скоростных качеств.	1			
126.	Резервный урок	1			
Гимнастика					

127.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов.	1			
128.	Совместные или одиночные занимающихся в строю.	1			
129.	Построение и перестроение в шеренге.	1			
130.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в стойках.	1			
131.	Обучение основным	1			

	акробатическим упражнениям. Положения в седах.				
132.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в упорах.	1			
133.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в равновесиях.	1			
134.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения шпагат.	1			
135.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в приседов.	1			
136.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения выпадах.	1			
137.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в наклонах.	1			
138.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения группировка в приседе, сидя, лежа на спине.	1			
139.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Перекаты.	1			
140.	Обучение основным акробатическим упражнениям.	1			

	Кувырок вперед, назад.				
141.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Длинный кувырок, кувырок в сторону.	1			
142.	«Мост» лежа на спине. «Мост» с помощью.	1			
143.	Обучение основным акробатическим упражнениям. Поворот в сторону	1			
144.	Лазание по гимнастической стенке.	1			
145.	Лазание по канату в три приема.	1			
146.	Перелезания через препятствий.	1			
147.	Висы стоя хватом сверху.	1			
148.	Висы с хватом снизу, смешанным.	1			
149.	Работа на тренажёрах. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1			
150.	Техника безопасности во время проведения подвижных игр и эстафет.	1			
151.	Эстафеты с преодолением препятствий.	1			
Подвижные игры					
152.	Подвижные игры с элементами пионербола. Основы знаний.	1			
153.	Подвижные игры с элементами				

	баскетбола. Основы знаний.				
154.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с изменением скорости и направления.	1			
155.	Повороты мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку. снизу, от плеча.	1			
156.	Действия игроков в защите.	1			
157.	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча.	1			
158.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	1			
159.	Подвижна игра «Пустое место»	1			
160.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
161.	«Прыжки по полосам» Прыжки на месте и с продвижением.	1			
162.	Эстафета « Вербочка под ногами».	1			
163.	Эстафеты с обручами.	1			
164.	Игра «Предал-садись».	1			
165.	Эстафетный бег.	1			
166.	Бег с преодолением препятствий.	1			
167.	Челночный бег.	1			
168.	Разучивание метания на дальность	1			
169.	Учет метания на дальность.	1			
170.	Круговая эстафета.	1			
171.	Висы и упоры.	1			

172.	Прыжки через скакалку.	1			
173.	Игра «Прыжки по полосам»	1			
174.	Подтягивание висе. ОРУ.	1			
175.	Подтягивания в висе лежа, согнувшись.	1			
176.	ОРУ. Игра «Бросай-поймай».	1			
177.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1			
Легкая атлетика					
178.	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми.	1			
179.	Подвижные игры с метанием.	1			
180.	Игры и с элементами соревнования.	1			
181.	Игры-эстафеты.	1			
182.	Игры с использованием различных предметов.	1			
183.	Игры на ориентировку и внимание.	1			
184.	Эстафеты и игры с мячом.	1			
185.	Русские народные подвижные игры.	1			
186.	Командные подвижные игры.	1			
187.	Игры с элементами футбола.	1			
188.	Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы.	1			
189.	Передача мяча внутренней	1			

	стороной стопы. Игра в футбол.				
190.	Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков.	1			
191.	Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол.	1			
192.	Техника выполнения броска в голболе. Двухсторонняя игра.	1			
193.	Положение защитника.	1			
194.	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике.	1			
195.	Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка.	1			
196.	Положение высокого старта. Кроссовая подготовка.	1			
197.	Бег на короткие дистанции. 30м, 60м с высокого старта (тестирование).	1			
198.	Метание набивного мяча на дальность (тестирование).	1			
199.	Прыжок в длину с места (тестирование).	1			
200.	Метание малого мяча в цель (тестирование).	1			
201.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1			
202.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1			
203.	Подвижные игры с элементами	1			

	бега.				
204.	Подведение итогов за год. Подвижные игры по выбору.	1			
	Итого	102			