

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 п. Редкино**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


Свеженцева Н.Б.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора МБОУ
СОШ №3 пос. Редкино


Сабурова Л.Г.

Приказ №103
от «26» 08 2024 г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1 КЛАССА
вариант 3.1**

Составитель: учителя начальной школы

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа курса «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования разработана на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, АООП НОО для слепых обучающихся (вариант 3.1).

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 теплопроводности (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: **17** часов аудиторных и 16 внеаудиторных (2 раз в месяц).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура»

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовности и способности, учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними способы взаимодействия и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, подвижных и спортивных игр при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильно выполнять двигательные действия, предусмотренные программой 1 класса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- переносить сформированные двигательные умения и навыки в повседневную жизнедеятельность.

Предметные результаты:

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Обучающийся будет способен:

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять элементарные гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и игровые задания из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

ОСНОВНОЕ ОДЕЖДЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовая часть

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

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

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

- 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

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;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока п/п	Разделы и Темы
1.	<p>Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Ходьба индивидуально с ориентировкой на звуковые и осязательные ориентиры. Бег на месте.</p> <p>Свободная ходьба (с ориентировкой на осязательный анализатор). Знакомство с движениями рук во время бега, медленный бег по кругу с остановкой по звуковому сигналу. Подвижные игры на внимание.</p> <p>Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных игр. Подвижные игры с мячом. Естественные основы знаний о физической культуре.</p>
2.	<p>Ходьба с указанием направления (с ориентировкой на звуковой сигнал). Понятие «короткая дистанция». Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Игры на внимание.</p> <p>Ходьба в колонне и по кругу, взявшись за руки в определенном направлении с остановкой по звуковому сигналу. Понятие бег на скорость. Бег с ускорением 15м. Сюжетно-ролевые игры.</p> <p>Название и правила спортивных игр, инвентаря, оборудования. Подвижные игры с озвученным мячом и на ориентировку в пространстве. Социально - психологические основы.</p>
3.	<p>Метание малого мяча одной рукой в звуковую цель с расстояния 2 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит».</p> <p>Подвижные игры с малым мячом. Способы саморегуляции.</p> <p>Метание мяча одной рукой на дальность с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижная игра с элементами метания.</p> <p>Метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал на технику выполнения.</p>

4.	<p>Легкие подскоки на месте на двух, одной ногах (выполняются только на матах). Прыжки на двух ногах стоя у гимнастической стенки. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра с парашютом.</p> <p>Прыжок в длину с места с приземлением на маты (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения), фаза приземления в прыжке в длину (в упор присев).</p> <p>Прыжок в длину с места на лучший результат. Итоговое тестирование по пройденному материалу. Подвижная игра «Запрещенное движение».</p> <p>Эстафеты на развитие сохранных анализаторов.</p>
5.	Игры на развитие слухового и осязательного анализатора
Гимнастика	
6.	<p>Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Название снарядов и гимнастических элементов. Стойка на носках на полу (с дополнительной опорой и без). Подвижные игры на внимание.</p> <p>Построение в колонну по одному, повороты «налево», «направо», ориентируясь на голос учителя. Стойка на носках на бревне продольно и поперек и ходьба вперед, руки в стороны; боком, руки вперед со страховкой и без страховки учителя (с ориентировкой на тактильные ощущения).</p> <p>Правила поведения и безопасности во время проведения подвижных игр с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами голбола. Естественные основы.</p> <p>Построение в шеренгу. ОРУ. Стойка, стопы на одной линии. Равновесие «цапля» со страховкой учителя. Подвижные игры с предметами.</p>
7.	<p>Построение круга. ОРУ. Упражнение «цапля без страховки. Ходьба по гимнастической скамейке (со страховкой учителя) и ориентировкой на тактильные ощущения. Подвижные игры.</p> <p>Название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с музыкальным сопровождением. Социально-психологические основы.</p> <p>1 часть гимнастической комбинации. ОРУ. Подвижные игры.</p> <p>ОРУ. Положение «упор присев». Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе). Подвижные игры на внимание.</p> <p>Подвижные игры со звуковым мячом. Приемы закаливания.</p> <p>ОРУ. Перекаты в положении «группировка», лежа на спине.</p> <p>Перелезание через препятствие высотой 50-60 см (произвольным способом).</p>

8.	<p>Пережат «бревнышко». Перелезание через гимнастическую скамейку (произвольным способом). Подвижная игра на развитие пространственной ориентировки. Способы саморегуляции.</p> <p>Пережат «бревнышко».Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подвижная игра на развитие слухового анализатора.</p> <p>Гимнастическая комбинация(3 части).Лазанье в стороны по гимнастической стенке. Подвижная игра на развитие внимания.</p> <p>Подвижные игры на развитие памяти и точности движений. Способы самоконтроля.</p>
Подвижные игры	
9.	<p>Инструктаж по ТБ «Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет», название и правила игр; инвентарь, оборудование, организация. Эстафеты с преодолением препятствий.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Эстафеты с преодолением препятствий (малая горка + цилиндр).</p> <p>Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики Эстафеты с преодолением препятствий. Естественные основы.</p>
10.	<p>Подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве. Эстафеты с преодолением препятствий (малая, средняя горки + цилиндр).</p> <p>Эстафеты с преодолением препятствий (дуга, горки разной высоты + цилиндр). Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух).</p> <p>Название и правила спортивных игр;инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с мячом футбол. Социально-психологические основы.</p> <p>Подвижные игры на развитие различных физических качеств Эстафеты на развитие мелкой моторики.</p>

11.	<p>Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с бросками мяча в цилиндр на звуковой сигнал).</p> <p>Подвижные игры с элементами торбола. Эстафеты и игры на развитие пространственной ориентировки. Приемы закаливания.</p> <p>Выполнение эстафет с учётом времени (каждого ученика, всей команды). Малоподвижные игры: игры на внимание, ролевые игры.</p>
Легкая атлетика	
12.	<p>Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу. Расчет на 1-й и 2-й. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» (общее знакомство к концу учебного года).</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному. Бег с изменением направления движения, ритма и темпа.</p> <p>Ходьба под счет. Разновидности ходьбы и ходьба в различном темпе (с ориентировкой на звуковой сигнал). Бег в индивидуальном темпе. Подвижная игра «Вызов номера».</p> <p>Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Малоподвижные игры и игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.</p>
13.	<p>Ритмизованная ходьба (под счет, хлопки, под музыку, с акцентом на 1-й счет с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный ориентир). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на месте и с продвижением вперед с ориентировкой на звуковой сигнал (на складном мате).</p> <p>Согласованная работа рук и ног в фазе толчка при выполнении прыжка в длину с места. Прыжки ноги врозь и вместе Подвижная игра «Хитрые зайцы».</p> <p>Название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами бега. Приемы закаливания.</p>
14.	<p>Ходьба в полной координации. Прыжки на двух ногах, стоя у гимнастической стенки. Прыжки в глубину с высоты не более 25см. Подвижная игра «Кто точнее».</p> <p>Прыжки на мягкое препятствие высотой 20-25 см. Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат. Подвижная игра «достань колокольчик». Подвижная игра «Горячий мяч». Способы саморегуляции.</p>

15.	<p>Метание теннисного мяча технику выполнения. Метание разных предметов в направлении звукового сигнала. Игра «Найди предмет».</p> <p>Метание мяча одной рукой, в цель (с расстояния 2м) и на дальность полета (с ориентировкой на звуковой сигнал) «Игра мяч на полу».</p> <p>Подвижная игра «Мяч соседу» и игры на развитие слухового анализатора. Способы самоконтроля.</p> <p>Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей. Метание мяча одной рукой на технику и точность выполнения.</p> <p>Метание мяча одной рукой на дальность полета. Подвижная игра с элементами гольфа.</p>
16.	<p>Основы знаний о физической культуре. Подвижные игры с элементами баскетбола и игры на внимание.</p> <p>Бег по кругу, по прямой (20 м) в полной координации (с ориентировкой на звуковой сигнал). Подвижная игра со звуковым мячом.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег – 20м, ходьба – 40м). Понятия «короткая дистанция», «бег на скорость». Бег с ускорением. Подвижные игры с бегом.</p> <p>Подвижные игры на развитие осязания. Приемы закаливания. Устный опрос.</p>
17.	<p>Бег по дистанции 15 м с максимальной скоростью с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижные игры на внимание.</p> <p>Бег по дистанции 15 м с фиксацией затраченного времени. Подвижные игры с мячом.</p> <p>Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Подвижные игры под музыкальное сопровождение.</p> <p>«Полоса препятствий», эстафеты на фитболах, с мячом. Работа на тренажерах.</p>

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 учащихся 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.