

**Министерство образования Ставропольского края
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат №18»**

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения начальных классов Протокол №__1__ от «31» 08.2020г.	СОГЛАСОВАНО Педагогический совет Протокол №__1__ «31» 08.2020 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы /С.А.Кислюк/ Приказ №83/2 ОД от «31» 08. 2020г.
---	---	---

Рабочая программа, реализующая адаптированные
основные общеобразовательные программы начального
общего образования для слепых обучающихся по предмету

**«Физическая культура»
1 класс**

ФИО педагога — разработчика программы:

Земляк Татьяна Николаевна

Педагогический стаж 20 лет

Квалификация первая

Пояснительная записка

1. Рабочая программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп вступ. в силу с 24.07.2015);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", от 19.12.2014 N 1598;
4. Примерная АООП НОО слепых обучающихся (вариант 3.2)
5. Учебный план ГКОУ №18
6. Программа специальных общеобразовательных школ для слепых и слабовидящих детей, рекомендованная главным управлением школ Министерства просвещения СССР 1983г. с изменениями по решению методического объединения учителей физической культуры школы в соответствии с традициями школы и региональными условиями .
7. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-12кл.» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. -М.: Просвещение, 2005.
9. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (протокол от 22 декабря 2015 г. №4.15)

Психолого-педагогическая характеристика слепых обучающихся.

На развитие обучающихся данной категории серьезное влияние оказывает состояние зрительных функций, по которому выделяют: тотальную слепоту, светоощущение, практическую слепоту (наличие остаточного зрения).

Тотально слепые, характеризуются абсолютной (тотальной) слепотой на оба глаза, что детерминирует полное отсутствие у них даже зрительных ощущений (отсутствие возможности различить свет и тьму). В качестве ведущих в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности данной подгруппы обучающихся выступает осязательное и слуховое восприятие.

Слепые со светоощущением имеют зрительные ощущения, по своим зрительным возможностям данная группа весьма разнообразна и включает:

- слепых, у которых имеет место светоощущение с неправильной проекцией (не могут правильно определять направление света), что не дает возможности использовать светоощущение при самостоятельной ориентировке в пространстве;

- слепых, у которых имеет место светоощущение с правильной проекцией (могут адекватно определять направление света), что позволяет использовать его в учебно-познавательной деятельности (особенно в пространственной ориентировке);

- слепых, у которых наряду со светоощущением имеет место цветоощущение (могут наряду со светом и тьмой различать цвета), что обеспечивает возможность его использования в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности.

К слепым с остаточным зрением (практическая слепота) относятся обучающиеся, имеющие остроту зрения от 0,005 до 0,04 на лучше видящем глазу так и дети с более высокой остротой зрения, которая может достигать до 1.0 и у которых границы поля зрения сужены до 10-15 градусов или до точки фиксации.

Слепота, в силу негативного влияния на уровень развития как общей, так и двигательной активности, значительно осложняет физическое развитие обучающегося, что проявляется: в замедленном темпе овладения слепыми различными движениями и более низком уровне их развития (снижение объема движений, качества выполнения); в

нарушении координации движений; в снижении уровня развития общей и мелкой моторики; в возникновении навязчивых движений; в нарушении осанки, походки, положения тела; в трудности передвижения в пространстве.

Нагрузка на уроках ФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Занятия проводятся с учетом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога.

1.1 Цель программы:

обеспечить с помощью средств физической культуры разностороннее развитие личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, в том числе их социальное и эмоциональное благополучие;

создать специальные условия для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями.

1.2 Основные задачи реализации содержания:

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей с тяжёлой патологией зрения;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- привитие навыков гигиены;

Образовательные задачи:

- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, конькобежный спорт, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу.

Воспитательные задачи:

- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность, самостоятельность, сообразительность, находчивость;
- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми.

Коррекционные задачи:

- Обучение естественным видам двигательных действий: ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, равновесию;
- преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;
- формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем);
- коррекция навязчивых стереотипных движений;
- формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса.

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

3. Место учебного предмета, курса в учебном плане.

Курс занятий: 99 часов в год, 3 раз в неделю для 1 классов, Два раза в год в начале и в конце учебного года проводится тестирование физической подготовленности обучающихся. Описание тестов см. в приложении №1.

4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта физкультурной деятельности;

чувство гордости за достижения в мировом и отечественном спорте российских спортсменов;

понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;

понимание значения соблюдения режима дня для развития самостоятельности и социально-бытовой независимости;

овладение опытом выполнения основных видов движений;

умение принимать и сохранять учебную задачу в процессе выполнения физических упражнений;

накопление, расширение опыта выполнения доступных физических упражнений;

овладение умением придерживаться заданной последовательности действий при выполнении физических упражнений;

развитие мотивации к преодолению трудностей при выполнении физических упражнений;

понимание своих достижений, умение оценивать правильность выполнения физических упражнений;

умение приносить необходимые коррективы в движение для достижения его результативности;

установка на здоровый и безопасный образ жизни, здоровьесберегающее поведение; освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

использование речи для организации и регуляции движения;

умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.

умение адекватно воспринимать, понимать и воспроизводить вербальные и невербальные средства общения на занятиях физической культурой.

Предметные результаты:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» слепые обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и трудовой деятельности.. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.). У них будут формироваться основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие). Занятия физической культурой будут способствовать профилактике вторичных нарушений физического развития,

Знания о физической культуре:

Слепой обучающийся научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; понимать роль занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств, повышение общей и зрительной работоспособности (для слепых с остаточным зрением);

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

участвовать в подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности;

использовать остаточное зрение (для слепых с остаточным зрением) в процессе физкультурной деятельности.

Физическое совершенствование:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие остаточного зрения (для слепых с остаточным зрением), мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

выполнять организующие строевые команды;

выполнять акробатические упражнения;

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

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

совершенствовать знание «схемы тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности;

сохранять правильную осанку;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

принимать и сохранять цель и учебную задачу; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

овладевать способами решения учебной задачи, выбирать один из них для решения учебной задачи;

планировать (в сотрудничестве с учителем и самостоятельно) свои действия для решения задачи;

учитывать правило (алгоритм) в планировании и контроле способа решения;

выполнять действия по намеченному плану, а также по инструкциям;

контролировать процесс и результаты своей деятельности с учебным материалом, вносить необходимые коррективы;

оценивать свои достижения, определять трудности, осознавать причины успеха и неуспеха и способы преодоления трудностей;

адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами, другими лицами.

Познавательные УУД

осознавать познавательную задачу, решать её (под руководством учителя или самостоятельно);

самостоятельно находить необходимую информацию и использовать её для выполнения учебных заданий (с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

осуществлять аналогии между изучаемым предметом и собственным опытом;

составлять простейшие инструкции, определяющие последовательность действий при выполнении упражнений.

Коммуникативные УУД

выражать свои мысли и чувства в устной форме, ориентируясь на задачи и ситуацию общения (ясность, точность, содержательность, последовательность выражения мысли и др.);

ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

участвовать в диалоге, общей беседе, совместной деятельности (в парах и группах), договариваться с партнёрами о способах решения учебной задачи, приходить к общему решению, осуществлять взаимоконтроль;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

контролировать действия партнёра, оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;

учитывать разные мнения и интересы и высказывать своё собственное мнение (позицию), аргументировать его;

оценивать мысли, советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;

применять приобретённые коммуникативные умения в практике свободного общения.

4. Изменения, внесенные в программу.

Но п/п	Изменение	Обоснование
1	Замена тем Лыжная подготовка и Коньки и перераспределение часов, отведенных на эти темы в разделе 3. Физическое совершенствование (90 часов) в связи с климатическими условиями и отсутствием ледового покрытия.	Для достижения планируемых результатов освоения цели.

Особенности реализации общеобразовательной программы при обучении слепых учащихся

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

1. постановка коррекционных задач:

- формировать у учащихся 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. методические приёмы, используемых на уроках:

- словесные методы обучения;
- звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку слепым ученикам приходится часто пользоваться слуховым анализатором);
- метод наглядности (при отсутствии зрения – осязательная);
- метод показа (или как его называют «контактный» метод 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 страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

3. коррекционная направленность каждого урока:

- соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроках;
- расстановка учащихся 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 слепые учащиеся, 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 учащегося светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);
- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих учащихся (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;
- определенного уровня освещенности спортивных залов;
- наличие осязательных ориентиров для определения местоположения учащегося 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 учащихся 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 учащихся 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.

Итак, в выборе и применении методов и приемов приоритетное положение отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и в конце учебного года. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается лишь с разрешения врача педиатра. Учащиеся, временно и постоянно освобожденные от уроков физкультурой, выполняют индивидуальные и групповые задания по развитию мелкой моторики, сдают теоретический зачет по темам.

Учитывая особенности здоровья детей в программе по физическому воспитанию, дается обоснованная дозировка упражнений.

5. Содержание предмета.

Содержание учебного предмета за курс 1класса (распределение тем, увеличение или уменьшение количества часов на изучение тем) соответствует адаптированной учебной программе.

5.1 Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3 часа
2	Способы физкультурной деятельности	6 часов
3	Физическое совершенствование	90 часа

5.2 Знания о физической культуре

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Современные паралимпийские игры. Связь физической культуры с трудовой и другими видами деятельности.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения и элементарные движения, их значение для освоения двигательных действий. Физическая нагрузка.

Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие. Спорт и спортивные игры. Возможности слабовидящего человека в занятиях спортом.

Накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

Способы физкультурной деятельности:

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки; комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Овладение знаниями доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнений, умение их выполнять.

Организация и участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики:

Организуемые команды и приёмы, построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности. Повороты на 90 градусов без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой.

Основные положения и общеразвивающие упражнения:

Основные положения рук, ног, положения «лежа»; движения головы, туловища.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении «сидя»; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.).

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке). Поочередное поднимание ног. Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке. Захватывание пальцами ног различных предметов. Ходьба на небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, другие виды ходьбы.

Упражнения в лазании и ползании: произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 8 - 10 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 50 см до 60 – 80 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения с мячом: передача, перекатывание звенящего мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; катание мяча друг, другу (в парах) свободная игра со звенящим мячом.

Упражнения в равновесии: Статические упражнения в равновесии в основной стойке.

Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висющую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега

Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.

Ритмические упражнения: Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Лёгкая атлетика.

Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Ходьба с правильной работой рук и ног. Ходьба с высоким подниманием бедра. Сочетание обычной ходьбы с другими видами ходьбы. Виды ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях (например, во дворе по прогулочным дорожкам). Подъем и спуск по лестнице. Переход с этажа на этаж и прохождение коридоров в различных направлениях.

Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу

учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег на расстояние 15-20м; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; бег с преодолением простейших препятствий; свободный бег в играх.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

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

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении на звук; метание в цель на звуковой сигнал; метание на дальность метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

6. Требование к уровню подготовки.

Обучающийся научится:

-уметь ориентироваться на частях тела, знать основные положения рук, ног и туловища и движения, совершаемые ими;

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 лавка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила;
 - овладеть навыками самообслуживания;
 - знакомиться с выполнением акробатических упражнений (ласточка, стойка на лопатках, перекат в группировке);
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

7. Критерии оценок.

Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» осуществляется путем текущего учета и итоговой проверки. Учитывается качество выполнения тех требований, которые предъявляются к учащимся по учебному материалу программы с учетом их индивидуальных особенностей. Учащиеся, освобожденные от практических заданий на уроках физической культуры, оцениваются согласно действующим контрольно-оценочным материалам (КОМ),

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению образовательной деятельности по предмету физическая культура.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей с нарушениями зрения. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

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.

Учебно – практическое оборудование:

стенка гимнастическая,
скамейка гимнастическая жёсткая (3 м; 4м),
комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания,
мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные,
футбольные,
палка гимнастическая,
скакалка детская,
мат гимнастический,
коврики: гимнастические, массажные,
кегли,
обруч детский,
стойка для прыжков в высоту,
флажки: разметочные с опорой, стартовые,
дорожка разметочная резиновая для прыжков,
рулетка измерительная.
спортивные тренажеры
спортивно-развивающий комплекс «Сова»

Список литературы

1. Азарян Р.Н. Обучение слепых и слабовидящих детей правильной ходьбе. М., 1989.
2. Бастрон О. В., Сафронова И. Н., Коррекционная и профилактическая направленность адаптивного физического воспитания слепых и слабовидящих детей. - Томск.: Из-во ТГПУ, 2007. - С.167-169
3. Беженцева Л. И. Особенности организации процесса физического воспитания детей инвалидов (слепых и слабовидящих) в условиях школы-интерната / Л. И. Беженцева. - Томск. Изд-во ТГПУ, 2003. - С. 233-237
4. Демирчоглян Г. Г., Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян. - М.: Советский спорт, 2000. – С. 95-102
5. Лях В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте. // Физическая культура в школе. -1987.- N 5.- С.25.
6. Лях В. И., Зданевич А. А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-12 кл.» - М.: Просвещение, 2005.
7. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих / Д. М. Маллаев. - М.: Советский спорт, 2002. – С. 32-33
8. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (метод, рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). СПб., - 2001.
9. Программа специальных общеобразовательных школ для слепых и слабовидящих детей, рекомендованная главным управлением школ Министерства просвещения СССР 1983г. с изменениями по решению методического объединения учителей физической культуры школы в соответствии с традициями школы и региональными условиями .

10. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (протокол от 22 декабря 2015 г. №4.15)

9 Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
	1 класс	
	Знания о физической культуре (3 часа)	
1	Вводный инструктаж. По мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура» Что такое физическая культура. Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Ходьба индивидуально с ориентировкой на звуковые и осязательные ориентиры. Бег на месте.	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	Как возникли физические упражнения.	Знать историю возникновения физических упражнений
3	Чему обучают на уроках физической культуры	Знать: название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организацию. Уметь: правильно выполнять основные элементы физических упражнений.
	Способы физкультурной деятельности (6 часов)	
4	Игры на свежем воздухе	Знать: правила измерения массы тела. Уметь: играть в подвижные игры
5	Подвижные игры	Знать: правила измерения массы тела. Уметь: играть в подвижные игры
6	Строевые упражнения	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: выполнять команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».
7	Основные способы передвижения	Знать: понятие ходьба, бег на скорость. Уметь: бегать с ускорением 15 м
8	Подвижные игры	Знать: правила измерения массы тела. Уметь: играть в подвижные игры
9	Подвижные игры	Знать: правила измерения массы тела.

		Уметь: играть в подвижные игры
	Физическое совершенствование (93 часа)	
10	Охрана труда при проведении занятий по гимнастике Упражнения утренней зарядки	Знать: правила поведения и безопасности во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Уметь: играть в подвижные игры с мячом.
11-	Упражнения с предметами на голове	Уметь: выполнять комбинации с предметами на голове
12	Упражнения с предметами на голове	Уметь: выполнять комбинации с предметами на голове
13-16	Организуемые команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении	Знать: правила построения в колонну по одному, повороты «налево», «направо». Уметь: выполнять стойку на носках на бревне, ходьбу по бревну со страховкой и без страховки учителя (с ориентировкой на тактильные
17-18- 19-20	Построение в шеренгу и в колонну	Знать: правила построения в колонну по одному, повороты «налево», «направо». Уметь: выполнять стойку на носках на бревне, ходьбу по бревну со страховкой и без страховки учителя (с ориентировкой на тактильные
21-22	Основные виды гимнастических стоек	Знать: названия снарядов и гимнастических элементов. Уметь: выполнять стойку на носках на полу (с дополнительной опорой
23-24	Основные виды гимнастических упоров	Знать: названия снарядов и гимнастических элементов. Уметь: выполнять стойку на носках на полу (с дополнительной опорой
25-27	Основные виды седов	Знать: названия снарядов и гимнастических элементов. Уметь: выполнять виды седов
28-30	Основные виды приседов	Знать: названия снарядов и гимнастических элементов.

		Уметь: выполнять виды приседов
31-33	Основные виды положений лежа	Уметь: выполнять Основные виды положений лежа Уметь: перекаты в положении «группировка», лежа на спине.
34-38	Техника выполнения переката в группировке на спине	Уметь: правильно выполнять группировку
39-40	Фрагменты акробатических комбинаций	Уметь: правильно выполнять группировку
41-43	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке вправо, влево	Уметь: выполнять части гимнастической комбинации
44-46	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке вверх, вниз	Уметь: выполнять 3 части гимнастической комбинации
47-50	Охрана труда при проведении занятий по легкой атлетике. Техника преодоления полос препятствий	Знать: правила поведения и безопасности во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.
51-54	Техника выполнения бега с высоким поднимаем бедра	Знать: Технику выполнения бега с высоким поднимаем бедра Уметь: бегать по прямой (20м) с ориентировкой на звуковой сигнал
55-58	Техника выполнения бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: выполнять бег с ускорением.
59-62	Техника выполнения бега с ускорением	Знать: разновидности ходьбы и бега. Уметь: бегать по прямой (20м) с ориентировкой на звуковой сигнал
63-66	Техника выполнения бега с изменяющимся направлением передвижения	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: выполнять бег с ускорением.
67-71	Техника выполнения прыжков на месте	Уметь: выполнять прыжок на месте, а технику выполнения и результат
72-75	Техника выполнения прыжков с продвижением вперед	Уметь: выполнять прыжок с продвижением вперед, технику выполнения и результат
76-79	Техника выполнения прыжков с продвижением назад	Уметь: выполнять прыжок в с продвижением назад , технику

		выполнения и результат
80-82	Техника выполнения прыжков с передвижением левым и правым боком	Уметь: выполнять прыжок с передвижением левым и правым боком с места на технику выполнения и результат
83-86	Подвижные игры Работа на тренажерах	Уметь: правильно выполнять основные движения в игре.
87-95	Элементы игры в баскетбол передача и ловля мяча	Уметь: правильно выполнять основные движения в игре.
96-99	Подвижные игры разных народов Работа на тренажерах	Уметь: правильно выполнять основные движения в игре.
99	Итоговый урок.	

Приложение №1

ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

1. ТЕСТ «Бег на 30-60 метров с высокого старта» (быстрота)

На прямой ровной дорожке длиной не менее 40-70 м обозначают линию старта и через 30-60 м линию финиша. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, голосом подает сигнал к началу старта и во время бега по дистанции корректируя направление его передвижения. По команде «На старт!» участник встает лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» участник слегка сгибает обе ноги и наклоняет туловище вперед. По команде «Марш!» преподаватель включает секундомер. Участник бежит в полную силу на звуковой сигнал преподавателя (хлопки, свисток, голос), или в паре с ведущим спортсменом- лидером. Секундомер выключается в момент пересечения груди участника линии финиша. Время определяют с точностью до 0,1 с. Пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью.

2. ТЕСТ «Гибкость»

Оценивается при выполнении наклона вперед стоя или сидя. Для выполнения теста надо встать на скамейку, носки ног - на уровне края опоры, затем максимально наклониться вперед, не сгибая коленей и пальцами вытянутых рук достать отметку на закрепленной линейке, зафиксировав это положение на 1 с. Для выполнения теста из положения сидя можно использовать гимнастическую скамейку с прикрепленной на ней

сверху линейкой. Обследуемый садится на пол и упирается стопами в скамейку, затем наклоняется вперед и пальцами вытянутых рук касается отметки на линейке.

3. ТЕСТ "Прыжок в длину с места" (скоростная сила)

Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику даются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

4. ТЕСТ Упражнение на пресс за 30 секунд - "складочка"

Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты под углом 90 градусов и прижаты к полу (ноги должны быть зафиксированы). По сигналу начала упражнения, туловище поднимается до касания локтями коленей и опускается обратно в исходное положение. Подсчитывается количество подниманий туловища за 30 секунд.

5. ТЕСТ Преодоление полосы препятствий в спортивном зале.

Для ее сооружения используют обычные гимнастические инвентарь и оборудование. Это упражнение комплексное, имеющее прикладное значение и требующее от учащихся не только физических усилий, но и проявления таких качеств, как смелость, решительность, находчивость. Перед преодолением полосы необходимо провести предварительную подготовку в отдельных упражнениях (под контролем учителя). Полосу комплектуют из трех, четырех препятствий так, чтобы каждое упражнение требовало проявления определенных двигательных качеств, их чередования. Сложность этапов определяет педагог. Ниже дается примерное описание полосы препятствий для учащихся I классов. В соответствии с размерами зала, наличием инвентаря и оборудования каждый учитель самостоятельно видоизменяет и дополняет полосу препятствий:

- 1) На двух гимнастических матах в длину из положения лёжа на спине, руки вверх, перекаты на живот — на спину (2 раза); встать.
- 2) Ползание по-пластунски по трем гимнастическим матам в длину.
- 3) Подъем по гимнастической стенке при помощи рук и ног до 4-й рейки от пола с последующим прыжком в глубину на гимнастический мат.

