

1 Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897, и Примерной Программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевича М., Просвещение, 2013.) с использованием материалов программы Института коррекционной педагогики для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (Б.В. Сермеева, Л.И. Плаксиной. – М.: Просвещение, 1997), и методических указаний из программы специальных общеобразовательных школ для слепых детей: «Физическое воспитание учащихся школ слепых детей» с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Нормативные акты и учебно-методические документы на основании которых разработана данная программа:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования РФ от 10 апреля 2002 года № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся (воспитанников) с отклонениями в развитии»;

- Учебный план школы

Методические рекомендации «Примерное содержание коррекционных занятий в специальной общеобразовательной школе для слабовидящих детей».

-«Комплект примерных рабочих программ для 1 класса по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для слабовидящих обучающихся».

В связи с климатическими особенностями региона и материально-технической базой школы-интерната, предусмотрено замещение разделов «Плавание» и «Лыжная подготовка» путем увеличения количества учебных часов в разделах «Легкая атлетика» и «Гимнастика».

Данная рабочая программа ориентирована на учебник: Лях В.И. «Физическая культура 1 – 5 кл.: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2013.

Цели и задачи предмета.

- повышение двигательной активности и мобильности, достижение независимости обучающихся с глубокими нарушениями зрения;
- обеспечение комплексного подхода к решению образовательных проблем ребенка, развитие его способностей (моторных, умственных), а также социально-бытовых навыков.

Для обеспечения реализации особых образовательных потребностей слепых обучающихся программа имеет следующие особенности, заключающиеся в:

- 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 слепых детей.
 - словесные методы обучения;
 - звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку незрячим 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).

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

- 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.

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 слепого 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 учащихся с остаточным зрением (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 пр;
- осуществлять врачебно-педагогический контроль за самочувствием занимающихся;
- осуществлять контроль, за сохранением положения правильной осанки учащихся во время урока.

Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и конце учебного года. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения врача педиатра.

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

2 Общая характеристика учебного предмета

Основная образовательная программа начального общего образования детей с глубокими нарушениями зрения определяет содержание курса общеобразовательной школы 3-4 вида и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования с учетом специфических особенностей психофизического развития детей, подготовку к интеграции в общество нормально видящих сверстников и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» и «Плавание» на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика» и «Легкая атлетика».

Таким образом, решая выше перечисленные задачи и создавая коррекционно-развивающую среду обучения в процессе адаптивного физического воспитания, обеспечиваются благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнедеятельность необходимых двигательных умений и навыков.

3. Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры на ступени начального общего образования отводится 507 часов, в том числе в 1 классе 99 учебных часов из расчета 3 учебных часа в неделю, во 2 классе 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю, в 3 классе 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю, в 4 классе 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю, в 5 классе 68 учебных часов из расчета 2 учебных часа в неделю.

4 Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

- Ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности, который определяет ее поведение и отношение к окружающему миру.
- Программа направлена на формирование у слепых обучающихся личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий на уроках физической культуры:
- 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 первоначальными представлениями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- овладение опытом выполнения основных видов движений;
- ориентация на двигательную активность, самореализацию;
- 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 предвидеть ближайший результат выполнения физических упражнений;
- умение принимать и запрашивать необходимую практическую помощь при выполнении физических упражнений;
- умение привносить необходимые коррективы в движение для достижения его результативности;
- использование сохранных анализаторов при выполнении произвольных движений;
- умение различать способ и результат деятельности;
- установка на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье сберегающее поведение; освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- использование речи для организации и регуляции движения;
- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат «слепой – зрячий», «слепой - слепой» в процессе овладения физическими упражнениями;
- умение адекватно воспринимать, понимать и воспроизводить вербальные и невербальные средства общения при занятиях физической культурой.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные:

- формировать 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 общий язык и общие интересы

Метапредметные:

- 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 при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

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

6 Содержание обучения.

1класс 99 часов

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

1.1.Естественные основы (в процессе урока).

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

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

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Комплексы упражнений на коррекцию осанки.

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

Воздушные ванны. Солнечные ванны.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Легкоатлетические упражнения (48 час).

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- свободная ходьба (с ориентировкой на осязательный анализатор);
- ходьба с указанием направления (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ходьба в колонне и по кругу, взявшись за руки в определенном направлении с остановкой по звуковому сигналу;
- ходьба в различном темпе (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ритмизованная ходьба (под счет, хлопки, под музыку, с акцентом на 1-й счет с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный ориентир);
- ходьба в полной координации.

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 (20м) 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 – 20м, ходьба – 40м). Понятия «короткая дистанция», «бег на скорость».

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 (30 часов).

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:

- 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.

Равновесия:

- стойка на носках на полу (с дополнительной опорой и без);
- стойка на носках на бревне продольно и поперек и ходьба вперед, руки с 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 в стороны 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 (21 часов).

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;
- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

2класс 102 часа

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

1.1. Естественные основы (в процессе урока).

Строение тела человека и положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы. Основные формы движения.

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

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

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

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Легкоатлетические упражнения (48 час).

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- ходьба с преодолением препятствий (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ходьба в различном темпе (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ходьба на носках (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ходьба на месте и продвижением вперед с правильной работой рук и ног (с ориентировкой на осязательный анализатор);
- ходьба с левой ноги (с ориентировкой на осязательный анализатор);
- ходьба с ускорением и переходом на бег (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ходьба с движениями рук (с ориентировкой на осязательный анализатор);
- ритмизованная ходьба (с притоптыванием, со словами, с подсчетом или пением);

Бег:

- понятие «короткая дистанция», «бег на скорость»;
- обучение движению рук во время бега;
- бег на месте;

- медленный бег по кругу с остановкой на звуковой сигнал;
- бег с преодолением 2-3 простейших препятствий (подлезть под сетку, прыгнуть через воображаемую канаву и т.п.) с ориентировкой на звуковой сигнал
- бег наперегонки до 30 м (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- легкий бег на звуковой сигнал и по памяти 20 – 30 м;
- бег в чередовании с ходьбой до 100 м;
- бег по дистанции 20 м с максимальным ускорением с ориентировкой на звуковые сигналы.

Метания:

- название метательных снарядов;
- бросание большого и малого мяча в пол и вверх и ловля двумя руками под общий счет;
- бросание большого мяча через препятствия на расстоянии 2 – 6 шагов;
- метание малого мяча с переносом тяжести тела с одной ноги на другую;
- метание разных легких предметов в направлении звукового сигнала;
- метание малого мяча в цель (щит 1х1 м, висющий на высоте 170-180 см от пола) с расстояния 4-4,5 м с ориентировкой на звуковой сигнал.

Прыжки:

- прыжки на месте с поворотом на 90°;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину с высоты до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат);
- прыжок в высоту с разбега с двух-трех шагов (выработка правильного толчка и приземления);
- прыжок в длину с места;
- прыжок в длину с разбега с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения (обучение толчку одной ногой в зоне отталкивания с разбега 3-5 шагов).

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики (32 часов).

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов.

Признаки правильной осанки, ходьбы, бега. Упражнения для формирования осанки.

Строевая подготовка:

- построение в шеренгу и в колонну по одному на скорость;
- правильное выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!»;
- повороты направо, налево;
- размыкание на вытянутые руки в стороны в шеренге.

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.

Равновесия:

- в основной стойке и в стойке на носках, повороты головы с различными положениями рук;
- стойка на одной, другая вперед, в сторону, назад с различными положениями рук до 5 секунд (с дополнительной опорой и без нее);
- равновесие на одной, другая вперед, согнута в колене, руки в стороны «цапля» (1 часть гимнастической комбинации);
- ходьба по доске гимнастической скамейке с движениями рук, с остановками, поворотами на 90^0 и 180^0 (с ориентировкой на тактильные ощущения);
- ходьба по бревну на высоте 40 см со страховкой преподавателя;
- стоя на бревне поперек и продольно с различными движениями рук, приседания (со страховкой учителя и с ориентировкой на тактильные ощущения).

Акробатика:

- перекаты в положении «группировка, лежа на спине» из И.П. «упор в группировке» в И.П.;
- перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх);
- стойка на лопатках, согнув ноги;
- из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев (2 часть гимнастической комбинации);
- ходьба по доске гимнастической скамейке с движениями рук, с остановками, поворотами на 90^0 и 180^0 (с ориентировкой на тактильные ощущения);
- ходьба по бревну на высоте 40 см со страховкой преподавателя;
- стоя на бревне поперек и продольно с различными движениями рук, приседания (со страховкой учителя и с ориентировкой на тактильные ощущения).

Лазанье и перелезания:

- лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз на разное количество ступеней со страховкой учителя;
- лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре, стоя на коленях;
- лазанье по гимнастической стенке одноименным способом;
- вис на канате;
- перелезание через гимнастическую скамейку или бревно (высота до 50 см).

Подвижные игры, эстафеты (22 часа).

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;
- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

3 класс 102 часа

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

1.1. Естественные основы (в процессе урока).

Напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью.

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

Комплексы упражнений на развитие различных физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

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

Водные процедуры. Тестирование физических способностей.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Легкоатлетические упражнения (48 часов).

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- Ходьба с изменением длины и частоты шага;
- ходьба через одно и несколько препятствий (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ходьба с правильной работой рук и ног (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- различные виды ходьбы: на носках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро, в полуприседе, скрестным шагом и т.д. (с ориентировкой на осязательный анализатор);
- ходьба с внезапными остановками (с ориентировкой на осязательный анализатор);
- чередование ходьбы и бега до 100 м (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ходьба с движениями рук (с ориентировкой на осязательный анализатор);
- ходьба с преодолением одного и нескольких препятствий (с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный анализатор).

Бег:

- бег индивидуально и в колонне по одному с ориентировкой на осязательные и тактильные ориентиры;
- обучение движению рук во время бега;
- бег с прыжком после звукового сигнала;
- бег с ускорением за лидером;
- бег в эстафетах с ориентировкой на звуковой сигнал;
- бег в коридоре (ширина 150-200 см) с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти;
- равномерный бег до 30 м;
- бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.

Метания:

- метание разных предметов через препятствия, высотой 2-2,5 м, с расстояния 3-4 м, с ориентировкой на звуковой сигнал;
- метание малого мяча в направлении звуковых сигналов, расположенных на расстоянии 10-12 м от метającego;
- метание мяча на заданное расстояние с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти;
- метание мяча в двигающуюся озвученную мишень;
- метание мяча в цель с расстояния; 4 м – девочки, 5 м – мальчики с ориентировкой на звуковой сигнал (ориентир на высоте 2 – 2,5 м);
- метание малого мяча на технику и дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.

Прыжки:

- прыжки на месте с поворотом на 90°, с разными положениями ног и рук, с движениями рук;

- прыжки с ноги на ногу;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, в сторону с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения;
- прыжки с хватом за рейку гимнастической стенки – чередование прыжков на первую рейку и на пол;
- прыжок в длину с места с приземлением на мягкий гимнастический мат с ориентировкой на тактильные ощущения и по памяти;
- прыжок в длину с разбега с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения с приземлением на мягкий гимнастический мат (обучение толчку одной ногой в зоне отталкивания с разбега 3-5 шагов);
- прыжок в высоту толчком одной ноги и приземлением на две с разбега 3-5 шагов с приземлением на мягкий гимнастический мат (отрабатывается ориентировка, правильный толчок и приземление);
- прыжки в глубину с высоты 60 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат)

2.2. Гимнастика с элементами акробатики (30 часа).

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов.

Признаки правильной осанки, ходьбы, бега. Упражнения для формирования осанки.

Строевая подготовка:

- расчет в шеренге по порядку;
- размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами;
- повороты направо, налево, кругом;
- размыкание приставным шагом на вытянутые руки в колонне по одному, в шеренге;
- выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»;
- построение в две шеренги.

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.

Равновесия:

- стойка на одном носке с различными положениями рук (с дополнительной опорой и без нее);
- стойка на двух пятках и на одной пятке (с дополнительной опорой и без нее);
- равновесие, стоя на одной ноге, другая назад «ласточка» (1 часть гимнастической комбинации);
- ходьба по бревну (высотой до 50 см) со страховкой и ориентировкой на тактильные ощущения;
- ходьба по бревну, укрепленному на полу, лицом и спиной вперед, боком, с поворотом на 90⁰ и 180⁰, на носках, с предметом в руках, с различными движениями рук со страховкой учителя и ориентировкой на тактильные ощущения.

Акробатика:

- перекаты в положении «группировка, лежа на спине» из И.П. «упор в группировке» в И.П.;
- перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх;
- стойка на лопатках;

- из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев (2 часть гимнастической комбинации);
- кувырок вперед (строго по показаниям)

Лазанье и перелезания:

- лазание по наклонной скамейке (45°) разными способами с переходом на гимнастическую стенку (со страховкой учителя);
- лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях;
- лазанье по гимнастической стенке разными способами;
- вис на канате на прямых руках;
- вис на канате на прямых руках с согнутыми в коленях ногами и подтянутыми к груди;
- изучение захвата каната ногами скрестно;
- перелезание через разные препятствия высотой до 80 см.
- ходьба на звуковой сигнал и по памяти до 50 м;

2.3. Подвижные игры, эстафеты (24 часа).

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;
- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

4 класс 102 часа

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.

1.2. Естественные основы (в процессе урока).

Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений.

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.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Легкоатлетические упражнения (48 час).

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;
- равномерный бег 2-3 раза по 30 секунд;
- медленный бег 2-3 раза по 1,5 минуты;
- бег с заданным темпом и скоростью;
- бег на скорость в заданном коридоре;
- встречная эстафета;
- бег на результат (30 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.

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.

22.3. Гимнастика с элементами акробатики (28 часов).

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, противходом, 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.

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;
- поднятие 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 перелезание:

- лазание по гимнастической стенке во всех направлениях;
- лазанье по наклонной плоскости (угол наклона $20-25^0$);
- 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.

Висы:

- вис завесом;
- вис на согнутых руках, согнув ноги;
- на гимнастической стенке вис прогнувшись;
- подтягивания ног в висе.

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.

22.3. Подвижные игры, эстафеты (26 часов):

- правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.
- название и правила проведения подвижных 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;
- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.
- правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных;
- название и правила проведения спортивных игр;
- инвентарь, оборудование, организация.
- подвижные игры с элементами пионербола;
- подвижные игры с элементами баскетбола;
- подвижные игры с элементами торбола;
- подвижные игры с элементами голбола;

4 (доп) класс 102 часов

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

1.1. Естественные основы (в процессе урока)

Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.

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

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

1.4. Приемы закаливания. Способы самоконтроля (в процессе урока).

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

II. Двигательные умения и навыки

2.1. Легкая атлетика (48 часов). Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка места занятий.

Ходьба. Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Ходьба с движением рук (на пояс, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.). Ходьба боком (приставными шагами).

Бег. Бег на месте и с продвижением. Бег в различном темпе, с различной величиной шага. Равномерный бег до 40 секунд. Низкий старт. Равномерный бег на звуковой сигнал 30 м. Бег с ускорением до 30, 60м с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег на скорость до 60м с высокого и низкого старта. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную мишень на технику, точность попадания с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность. Метание различных мячей правой и левой рукой на звуковой сигнал.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега и с места Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с разбега через препятствие шагом. Прыжок с

разбега в высоту способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком способом «перешагивание». Ознакомление с тройным прыжком. Развитие быстроты, выносливости. Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики (28 часов).

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах.

Гимнастические построения и перестроения: повороты направо и налево; равнение шеренги направо, касаясь локтем согнутой правой руки рядом стоящего; размыкание от середины и в одну сторону, указанную преподавателем, на вытянутых руках, приставными шагами, расчёты по заданию. Построение и перестроение на месте; передвижение строевым шагом.

ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки). Подготовительные упражнения. Упражнения с мячом: бросание и катание торбольного мяча по заданию учителя; бросание большого мяча вниз и вверх двумя руками или одной рукой, ловля двумя руками.

Висы. Смешанные и простые висы.

Элементы акробатики. Маховые и круговые движения одной и двумя руками (перед телом, с правой и левой стороны тела). Медленное опускание на оба колена и встать без опоры руками. Стоя (и сидя), ноги врозь – наклон туловища вперёд с опусканием рук вдоль ног, стараться коснуться носков ног. Стоя, ноги врозь – повороты туловища вправо и влево со свободным движением рук. Лёжа на спине, захватить руками ноги в голеностопных суставах («группировка»). Перекат вперёд и назад в «группировке» на спине.

Прыжки. Прыжки боком в глубину до 50см с мягким приземлением из положения стоя на снаряде (скамейка, бревно). Прыжки в высоту с разбега через верёвку. Прыжки в длину с разбега. Прыжок на гимнастического коня с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев с последующим соскоком.

Лазание. Лазание по гимнастической стенке разными способами. Свободное лазание по канату с помощью рук и ног.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно – передвижения ходьбой, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка).

Равновесие. Ходьба вперёд, руки свободно, руки в стороны, с опусканием на колени. Стоя на бревне (высота 25 – 30см) – простейшие движения рук и ног. Расхождение на гимнастической скамейке.

Контрольные требования: Гимнастическая комбинация на 32 счета. Равновесие: пройти по горизонтальному бревну на высоте 60см, руки в стороны пройти до конца бревна и мягко соскок вперёд.

Адаптированные спортивные и подвижные игры. Элементы баскетбола, голбол, футбол, волейбола. (26 часа).

Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по голболу. «Голбол» - игра для незрячих и слабовидящих детей. Правила техники безопасности на занятиях голболом. Ориентирование на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Ловля мяча без зрительного контроля. Передачи мяча на звуковой ориентир в парах. Перекачивание мяча в парах на звуковой ориентир.

Контрольные требования: знание размеров площадки для голбола. Владение мячом, выполнение специальных упражнений с мячом.

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса.

Учебники:

В. И. Лях. Физическая культура: учебник для 1-4 кл. М., Просвещение, 2013г.

Методические пособия:

А.Ю. Патриков. Поурочные разработки по физической культуре: для учащихся 1-4 кл. К УМК В.И. Ляха. Школа России. ФГОС, 2014.

И. И. Должиков. Полоса препятствий в зале. Физическая культура в школе, 2006.

В.И. Лях. Координационные способности школьников. Физическая культура в школе, 2000.

Спортивный инвентарь: мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, скамейка гимнастическая жесткая, мат гимнастический прямой, мостик гимнастический подпружиненный, бревно гимнастическое напольное, канат для лазания, мяч для метания, конь гимнастический, обруч гимнастический, медболы, канат для перетягивания, кольцо баскетбольное, стартовая колодка легкоатлетическая, козел гимнастический.