

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Верхнепышминская школа-интернат имени С. А.
Мартиросьяна, реализующая адаптированные основные общеобразовательные
программы»

Согласовано:

ШМО учителей ФК

Протокол № 5

от «24»08. 2023 г.

Утверждено:

Директор: С. И. Балан

Приказ № 123\2

от «31» 08_ 2023 г.

Рабочая программа
по физической культуре (Адаптивной физической культуре)
АООП НОО слепых обучающихся (вариант 3.2)

1а , 2а, 3а, 4а классы

Составитель: учитель физической
культуры

Иванова Л. С.

Верхняя Пышма

2023-2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании нормативно- правовых документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации»" (ФЗ РФ от 29 декабря 2012г. N 273»);
- Приказ Министерства образования и науки РФ №1598 от 19.12.2014г., регистрационный № 35847 от 03.02.2015г "Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Приказ Министерства просвещения России от 24.03.2021 N 115 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 № 63180);
- Приказ Министерства просвещения России от 22.11.2022 N 1023 Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 7265420.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" и Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28;

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.

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, физкультурминутками и подвижными играми.

Коррекционные задачи:

- 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.

Курс занятий: 66 часов в год, 2 раза в неделю для 1 классов, 68 часов в год, 2 раза в неделю для 2-5 классов. Срок реализации программы 5 лет. Два раза в год в начале и в конце учебного года проводится тестирование физической подготовленности обучающихся.

Планируемые результаты освоения учебного предмета для слепых обучающихся первого года обучения (вариант 3.2)

Личностные результаты:

- понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;
- понимание значения соблюдения режима дня для развития самостоятельности;
- овладение опытом выполнения основных видов движений;
- накопление, расширение опыта выполнения доступных физических упражнений;
- установка на здоровый и безопасный образ жизни, здоровьесберегающее поведение;
- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- умение адекватно воспринимать, понимать и воспроизводить вербальные и невербальные средства общения на занятиях физической культурой.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре:

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

Способы физкультурной деятельности:

- Участвовать в подвижных играх, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности;
- использовать остаточное зрение (для слепых с остаточным зрением) в процессе физкультурной деятельности.

Физическое совершенствование:

- Выполнять организующие строевые команды;
- 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 акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на гимнастической стенке;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр;
- выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- Принимать и сохранять цель и учебную задачу; в сотрудничестве с учителем;
- планировать в сотрудничестве с учителем свои действия для решения задачи;

- 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

- Составлять простейшие инструкции, определяющие последовательность действий при выполнении упражнений.

Коммуникативные УУД

- 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;
- оценивать мысли, советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;
- применять приобретённые коммуникативные умения в практике свободного общения.

Содержание учебного предмета.1а класс

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, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.

Физические упражнения и осанка.

Подвижные игры и их разнообразие.

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 мелкой моторики рук.

Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки.

Упражнения на равновесие, на координацию.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня.

Выполнение простейших закаляющих процедур;

Овладение знаниями доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнений, умение их выполнять.

Участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Строевые упражнения:

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.

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, висящую на высоте 10-15 см;

Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба на носках по скамейке, приставными шагами левым и правым боком, на четвереньках.

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.

Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направления 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 20-25см; 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.

Лыжная подготовка.

Строевые упражнения, ходьба с лыжами, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; поворот переступанием на месте; подъём ступающим шагом; спуск в основной стойке; способы торможения; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности до 1 км.

Адаптированные подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики:

игровые задания с использованием строевых упражнений, игры на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики:

перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Игры с элементами бега, метания, прыжковых упражнениях.

На материале лыжной подготовки:

-перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов;

-передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале спортивных игр:

Футбола: удар по неподвижному мячу; ведение футбольного озвученного мяча; подвижные игры на материале футбола с озвученным мячом.

Пионербола: подбрасывание и ловля мяча, передача озвученного мяча по кругу.

Голбола и торбола: ориентирование на площадке; исходное положение игрока в голболе, торболе; передвижение на звук мяча; броски и ловля мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений.

Теннис для слепых(шоудаун): Исходное положение игрока, приемы владения ракеткой, правила игры.

Распределение учебного времени по четвертям для слепых обучающихся первого года обучения (вариант 3.2)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков) по четвертям			
		I	II	III	IV
1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков			
3.	Физическое совершенствование	16	16	18	16
	1) Легкая атлетика	5			6
	2) Гимнастика	5	6		
	3) Лыжи			12	
	4) Адаптированные подвижные и спортивные игры	6	10	6	10
Всего часов за год: 66					

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1 четверть – 16 часов			
	Легкая атлетика	5	
1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения.	1	Осваивают знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Разучивают специальные беговые упражнения на месте и в движении.
2	Способы ходьбы и бега.	1	Изучают и осваивают разные способы ходьбы и бега (в колонне, враспынную). Повторяют специальные беговые упражнения. Разучивают игры с элементами бега.
3	Бег с ускорением с высокого старта 30 м.	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения. Тренируют скоростные качества в беге с ускорением на 30м. Играют в игры с элементами бега.
4	Прыжковые упражнения	1	Повторяют комплекс ОРУ. Выполняют прыжковые упражнения в игровой форме. Сдают тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат.
5	Метание малого мяча в цель.	1	Осваивают технику метания малого мяча в цель на звуковой ориентир. Развивают координацию движений и меткость в подвижной игре с метанием. Сдают

			тестирование(метания набивного мяча)
	Адаптированные подвижные игры с мячом.	6	
6	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом.	1	Осваивают знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.
7	Игры с мячом	1	Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Разучивают подвижные игры с мячом.
8	Игры с мячом	1	Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Играют в игры с мячом.
9	Игры -эстафеты с мячом	1	Выполняют комплекс упражнений с мячом. Развивают ловкость и координацию в эстафетных играх с мячом.
10	Командные подвижные игры.	1	Осваивают командные игры соревновательного характера. Учатся взаимодействию в команде.
11	Игры на ориентировку и внимание.	1	Развивают ориентировку и внимание с помощью подвижных игр.
	Гимнастика	5	
12	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	1	Осваивают знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях гимнастикой. Повторяют и закрепляют строевые упражнения в игровой форме.
13	Значение УГГ (утренней гигиенической гимнастики) для здоровья человека. Основные исходные положения в гимнастике.	1	Демонстрируют знания о значении УГГ для здоровья человека. Разучивают комплекс УГГ. Повторяют основные исходные положения в гимнастике.
14	Лазание по гимнастической стенке.	1	Повторяют комплекс УГГ. Осваивают лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Тренируют ловкость в подвижных играх с лазанием и перелезанием.
15	Упражнения на развитие равновесия на полу.	1	Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают упражнения в равновесии на полу. Разучивают игры-перебежки.
16	Упражнения в равновесии на скамейке.	1	Повторяют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Тренируют равновесие выполняя упражнения на гимнастической скамейке (ходьба

			прямо, ходьба боком приставным шагом.)
2 четверть-16 часа			
	Гимнастика	6	
17	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	1	Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения в играх. Разучивают общеразвивающие упражнения под музыку.
18	Ритмические упражнения.	1	Повторяют ходьбу под счет. Осваивают ходьбу с хлопками акцентируя на счет 1,2, на счет 2,3, на счет 3,4. Повторяют общеразвивающие упражнения и игры под музыку.
19	Ритмические упражнения.	1	Повторяют ходьбу под счет с хлопками, акцентируя на счет 1,2, на счет 2,3, на счет 3,4. Повторяют общеразвивающие упражнения и игры под музыку.
20	Акробатические упражнения		Разучивают ОРУ с акробатическими элементами: упоры, седы, перекаты, группировки. Подвижная игра «Жучки –паучки»
21	Перекаты в группировке вперед-назад из разных исходных положений.		Выполняют ОРУ с акробатическими элементами, тренируются выполнять перекаты вперед-назад из разных исходных положений.
22	Упражнения на ориентирование.	1	Повторяют строевые упражнения. Выполняют упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п.
	Адаптированные подвижные и спортивные игры	10	
23	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми.	1	Осваивают знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях подвижными играми. Изучают основные правила игры в голбол. Выполняют передачи звенящего мяча друг другу.
24	Игры с элементами голбола.	1	Повторяют правила игры в голбол. Разучивают исходные положения и расположения игроков. Выполняют передачи звенящего мяча друг другу.
25	Игры с элементами голбола.	1	Закрепляют исходные положения и расположения игроков. Пытаются

			взаимодействовать в команде осваивая передачи звенящего мяча.
26	Шоудаун (настольный теннис для слепых). Правила игры.	1	Знакомятся с правилами спортивной игры «Шоудаун». Осваивают приемы владения ракеткой.
27	Шоудаун (настольный теннис для слепых). Техника владения ракеткой.	1	Осваивают технику владения ракеткой. Учатся играть в теннис по упрощенным правилам.
28	Игры-эстафеты с мячом.	1	Закрепляют комплекс упражнений с мячом. Развивают ловкость и координацию в эстафетных играх с мячом.
29	Игры с мячом	1	Повторяют комплекс упражнений с мячом. Выполняют передачи звенящего мяча в парах, в тройках. Развивают ловкость и координацию в играх с мячом.
30	Игры на ориентировку и внимание.	1	Развивают ориентировку и внимание с помощью подвижных игр.
31	Командные подвижные игры.	1	Осваивают командные игры соревновательного характера. Учатся взаимодействию в команде.
32	Командные подвижные игры.	1	Осваивают командные игры соревновательного характера. Учатся взаимодействию в команде.
3 четверть – 20 часов			
	Лыжная подготовка	12	
33	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и обморожений на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1	Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Осваивают надевание и шнуровку ботинок. Выполняют имитационные упражнения лыжника на полу.
34	Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру.	1	Слушают, запоминают, соблюдают требования к лыжной форме. Учатся надевать и снимать лыжи.
35	Повороты переступанием на месте	1	Закрепляют навыки надевания и снятия ботинок и лыж. Осваивают повороты переступанием на месте,
36	Техника ступающего шага без палок.	1	Закрепляют навыки надевания и снятия ботинок и лыж. Повторяют повороты переступанием на месте в правую и левую сторону. Тренируют равновесие, осваивая технику ступающего шага без палок.
37	Техника ступающего шага с лыжными палками	1	Разучивают передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику ступающего шага с палками.
38	Техника скользящего шага	1	Повторяют передвижение на лыжах

	без палок.		приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику скользящего шага без палок.
39	Техника скользящего шага без палок.	1	Закрепляют технику скользящего шага без палок. Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1 км.
40	Техника скользящего шага с палками.		Осваивают технику скользящего шага с палками. Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1 км.
41	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом до 1 км.	1	Осваивают технику скользящего шага с палками. Тренируют выносливость передвигаясь по учебному кругу до 1 км с «лидером»
42	Движение ступающим шагом в подъем		Осваивают технику подъема в гору ступающим шагом, работа с палками. Развивают равновесие и координацию передвигаясь по учебному кругу изученным способом с «лидером».
43	Движение ступающим шагом в подъем	1	Закрепляют технику подъема в гору ступающим шагом, работа с палками. Развивают равновесие и координацию передвигаясь по учебному кругу изученным способом с «лидером».
44	Спуск в высокой стойке. Способы правильного торможения.	1	Осваивают спуск с небольшой горки в высокой стойке и способы безопасного торможения. Развивают равновесие, координацию и выносливость передвигаясь с «лидером» по учебной лыжне до 1 км.
	Адаптированные подвижные и спортивные игры.	6	
45	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми.	1	Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми. Развивают ловкость в играх с мячом (подбрасывают, катят, переносят мяч).
46	Отбивание мяча на месте, правой, левой рукой.	1	Тренируются в отбивании мяча на месте и в движении. Осваивают игры с мячом.
47	Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте и в движении.	1	Тренируются в подбрасывании и ловле мяча стоя на месте и в движении. Осваивают игры с мячом.
48	Игры и упражнения под музыку.		Осваивают игры и упражнения под музыку с гимнастическими лентами.
49	Игры и упражнения под музыку.	1	Осваивают игры и упражнения под музыку с гимнастическими лентами.
50	Русские народные игры	1	Разучивают и запоминают русские

			народные игры: «Ручеек», «Салки», «Гори-гори ясно».
4 четверть -16 часа			
	Адаптированные подвижные и спортивные игры	10	
51	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми. Игры с бегом.	1	Повторяют правила безопасности и предупреждении травматизма на занятиях подвижными играми. Осваивают игры с элементами бега.
52	Подвижные игры с метанием.	1	Разучивают комплекс упражнений в парах. Тренируют точность, ловкость, в играх с метанием.
53	Игры соревновательного характера.	1	Закрепляют комплекс упражнений в парах. Развивают быстроту и сноровку в играх соревновательного характера с элементами бега.
54	Игры с элементами футбола.	1	Осваивают передачи мяча внутренней стороной стопы в игре «передай мяч соседу». Играют в игры с элементами футбола со звенящим мячом.
55	Игры с элементами футбола.	1	Играют в игры с элементами футбола со звенящим мячом.
56	Командные подвижные игры	1	Осваивают командные игры соревновательного характера. Учатся взаимодействию в команде.
57	Торбол. Правила игры.	1	Ознакомление с игрой торбол. Катание торбольного мяча в парах. Игра с элементами торбола по упрощенным правилам.
58	Торбол. Техника выполнения броска.	1	Осваивают технику выполнения броска в торболе. Игры с элементами торбола по упрощенным правилам
59	Игра с элементами голбола	1	Осваивают технику броска в парах на точность. Разучивают исходные положения и расположения игроков. Учатся ориентироваться на игровой площадке.
60	Игра с элементами голбола	1	Осваивают технику броска в парах на точность. Игра в голбол по упрощенным правилам.
	Легкая атлетика	6	
61	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом.	1	Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом.
62	Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка.	1	Повторяют разные способы ходьбы и бега (в колонне, враспынную).

			Тренируют выносливость в беге до 600м.
63	Положение высокого старта. Кроссовая подготовка.	1	Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); положение высокого старта. Закрепляют специальные беговые упражнения в движении (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют выносливость в беге до 600м.
64	Бег на короткие дистанции. 30м с высокого старта (тестирование).	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения. Выполняют тестирование - бег 30м на максимальный результат.
65	Метание малого мяча на дальность.	1	Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	Прыжок в длину с места (тестирование).	1	Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику прыжка в длину с места. Выполняют тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат.
	Итого:	66	

Планируемые результаты освоения учебного предмета для слепых обучающихся 2а класс третьего года обучения (вариант 3.2)

Личностные результаты:

- Понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;
- установка на здоровый и безопасный образ жизни, здоровьесберегающее поведение;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
 - 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;
- 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:

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 развития основных физических качеств;
- 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.

Способы физкультурной деятельности:

- участвовать в подвижных играх, 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 организующие строевые команды;
- выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мячей разного веса и объёма)
- выполнять лазание по гимнастической стенке разными способами;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять передвижения на лыжах скользящим и попеременно двухшажным ходом, подъем «лесенкой», торможение «полуплугом»;
- освоить технику катания на коньках, научиться передвигаться на коньках по кругу вдоль бортика.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- Принимать и сохранять цель и учебную задачу;
- овладевать способами решения учебной задачи;
- планировать в сотрудничестве с учителем свои действия для решения задачи;
- оценивать свои достижения, определять трудности;
- адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами, другими лицами.

Познавательные УУД

- Осознавать познавательную задачу, решать её (под руководством учителя или самостоятельно);
- составлять простейшие инструкции, определяющие последовательность действий при выполнении упражнений.

Коммуникативные УУД

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

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

Содержание учебного предмета.

1.Знания о физической культуре.

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Современные паралимпийские игры. 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 слепого в занятиях спортом.

Накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

2.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 мелкой моторики рук;

-комплексы дыхательных упражнений;

-упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки;

-упражнения на равновесие, на координацию.

Самостоятельные занятия:

-Составление режима дня.

-Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.

-Овладение знаниями доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнений, умение их выполнять.

- Участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3.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. 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 акробатические комбинации.

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. Лазание по канату свободным способом в 3-4 перехвата до 2 м.

Упражнения с мячом: передача, перекатывание, перебрасывание 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, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; высокое подбрасывание мяча и ловля; то же после дополнительных движений; броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; свободная игра с 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.

Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба на носках по скамейке, приставными шагами левым и правым боком, на четвереньках.

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 направлением по сигналу учителя; перебежки на расстояние; бег на расстояние 15-20м; бег в чередовании с ходьбой; кроссовый бег; 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 ; прыжки в глубину с высоты 10-15 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.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Лыжная подготовка. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах скользящим шагом, попеременно двухшажным ходом, одновременно двухшажным ходом; повороты; подъёмы полувелочкой, лесенкой; спуск в основной стойке; торможение « полуплугом»; передвижение по слабопересеченной местности в среднем темпе до 2 км; игры на лыжах.

Коньки. Выполнение подводящих упражнений в посадке конькобежца, имитация движений конькобежца в высокой посадке с работой рук, имитация поворота «переступанием», торможение «плугом». Скольжение на параллельных коньках, на одном коньке, скольжение парами , свободное скольжение по кругу и игры на коньках.

Адаптированные подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале спортивных адаптированных игр:

Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры с элементами футбола.

Пионербола: подбрасывание и ловля мяча, передачи озвученного мяча друг другу на расстоянии метра, по кругу; броски мяча через сетку.

Голбола: ориентирование на площадке; исходное положение игрока; передвижение на звук мяча; броски мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений; ловля мяча без зрительного контроля; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное положение защитника; блокирование мяча.

На материале лёгкой атлетики:

Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег с лидером в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

На материале лыжной подготовки:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности с лидером.

На материале конькобежной подготовки:

Развитие равновесия: продолжительное скольжение на одном коньке.

Развитие координации: перенос центра тяжести при скольжении на коньках с согласованной работой рук. Игры –эстафеты на коньках.

Теннис для слепых(шоудаун): Исходное положение игрока, приемы овладения ракеткой, двухсторонняя игра с соблюдением правил игры.

Курс занятий 68 часов в год, 2 раз в неделю.

Распределение учебного времени по четвертям для обучающихся третьего года обучения (вариант 3.2)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков) по четвертям			
		I	II	III	IV
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков			
3	Физическое совершенствование	16	16	20	16
4	Легкая атлетика	5	-	-	8
5	Гимнастика	5	6	-	-
6	Коньки	-	10	-	-
7	Льжи	-	-	14	-
8	Адаптированные подвижные и спортивные игры	6	-	6	8
Всего часов за год: 68					

Календарно – тематическое планирование.

№п\п	ТЕМЫ УРОКОВ	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Количество часов
1 четверть – 16 часов			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			5
1	Ходьба и бег	Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Выполнение строевых упражнений на месте. Специальные беговые упражнения на месте и в движении на звуковой сигнал. Игры с элементами бега.	1
2	Способы ходьбы и бега. Кроссовая подготовка	Медленный бег в чередовании с ходьбой и с правильной работой рук по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения. Игры с элементами бега.	1
3	Способы ходьбы и бега	Бег с переменной скоростью. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «День и ночь».	1
4	Бег с ускорением 30м с высокого старта	Бег с переменной скоростью. Специальные беговые упражнения. Выполнение команд высокого старта. Бег с ускорением с высокого старта 30м.	1

5	Метание малого мяча на дальность	Правила техники безопасности на занятиях по метанию мяча. Техника метания мяча на дальность. Метание мяча на результат.	1
Адаптированные спортивные и подвижные игры			6
6	Игры с элементами футбола.	Правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр с мячом. Основы знаний о физической культуре. Игры с футбольным мячом.	1
7	Игры с элементами футбола.	Ведение футбольного мяча внутренней стороной стопы по прямой. Построение в круг. Передачи мяча ногой по кругу.	1
8	Игры с элементами футбола.	Ведение футбольного мяча внутренней стороной стопы по прямой. Построение в круг. Передачи мяча ногой по кругу.	1
9	Игры с элементами голбола	Правила игры в голбол. «Поза ожидания мяча» игрока в голболе. Катание голбольного мяча на точность.	1
10	Игры с элементами голбола	Поза защиты ворот в голболе. Катание голбольного мяча в парах. Игра с элементами голбола	1
11	Игры с элементами голбола	Катание голбольного мяча на точность. Игра с элементами голбола	1
ГИМНАСТИКА			5
12	Основные положения рук и ног в гимнастике	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения на месте. Построение в круг. Упражнения на развитие гибкости. Основные положения рук и ног в гимнастике.	1
13	Комплекс УГГ (утренней гигиенической гимнастики)	Основы знаний о значении утренней гимнастики. Подвижные игры с выполнением гимнастических упражнений.	1
14	Упражнения на развитие равновесия на полу	Ходьба по кругу высоко поднимая колени. Статические упражнения в равновесии в основной стойке, на одной ноге. Игры с выполнением упражнений на равновесие.	1
15	Упражнения в равновесии на скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке, приставными шагами, левым и правым боком, на четвереньках. Игра «Цапли».	1
16	Акробатические упражнения	Общеразвивающие упражнения с акробатическими элементами: упоры,	1

		седы, перекаты, группировки. Подвижная игра «Жучки –паучки»	
2 ЧЕТВЕРТЬ-16 часов			
	ГИМНАСТИКА		6
17	Упражнения на развитие координационных способностей	Правила поведения во время занятий гимнастикой. Название гимнастических снарядов. Упражнения на развитие координационных способностей. Игры на внимание.	1
18	Ритмические упражнения	Ходьба в разном темпе под счет, с хлопками, акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Ритмические упражнения под счет без музыки. Подвижные игры под музыку.	1
19	Ритмические упражнения.	Ходьба в разном темпе под счет, с хлопками, акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Ритмические упражнения под музыку. Подвижные игры под музыку.	1
20	Лазание по гимнастической стенке	Выполняют упражнения у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке вверх –вниз, вправо -влево любым способом. Подвижные игры с элементами лазания.	1
21	Лазание по наклонной скамейке	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку. Подвижная игра на развитие пространственной ориентировки.	1
22	Лазание по канату	Повторяют лазание по канату любым способом. Игры с элементами лазания.	1
	КОНЫКИ		10
23	Инструктаж по технике безопасности. Подбор инвентаря.	Правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке. Ознакомление с инвентарем, подбор и надевание инвентаря.	1
24	Имитация движений конькобежца в высокой посадке с работой рук.	Влияние занятий коньками на физическое развитие обучающихся. Имитационные упражнения движений конькобежца. Игры на развитие ориентировки в пространстве.	1
25	Ходьба на коньках по снежной дорожке	Ходьба на коньках по снежной дорожке. Выполнение упражнений на коньках на снежной дорожке. Игры на развитие равновесия.	1
26	Упражнения на коньках на ледовом поле	Упражнения на ледовом поле: ходьба по кругу держась за бортик; стойка на	1

		двух коньках с переносом центра тяжести с ноги на ногу, выполнение приседаний.	
27	Скольжение на параллельных согнутых ногах, руки вытянуты вперед	Упражнения на ледовом поле: ходьба по кругу держась за бортик; скольжение на параллельных ногах в посадке конькобежца.	1
28	Техника скольжения по прямой.	Упражнения на ледовом поле: ходьба по кругу держась за бортик; скольжение на параллельных ногах в посадке конькобежца. Техника скольжения по прямой.	1
29	Скольжение на одном коньке в высокой посадке конькобежца	Скольжение на параллельных ногах в посадке конькобежца. Техника скольжения на одном коньке в высокой посадке.	1
30	Поворот «переступанием» на месте и движении	Скольжение на параллельных ногах в посадке конькобежца. Техника скольжения на одном коньке в высокой посадке. Выполнение поворота «переступанием» на месте и в движении.	1
31	Передвижение на коньках по кругу индивидуально, парами	Передвижение на коньках по кругу держась за бортик индивидуально, парами. Игры на коньках на развитие равновесия.	1
32	Свободное скольжение на коньках по кругу	Передвижение на коньках по кругу держась за бортик индивидуально, парами. Игры на коньках.	1
3 четверть 20 часов			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			14
33	Инструктаж по Т.Б. Подбор инвентаря.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Форма одежды. Уход за лыжным инвентарем, крепление лыж.	1
34	Повороты «переступанием» на месте	Ходьба с лыжами к месту занятий. Пристегивание инвентаря. Выполнение поворота «переступанием» на месте. Передвижение по учебной лыжне ступающим шагом.	1
35	Ступающий шаг	Транспортировка лыж к месту занятий. Пристегивание инвентаря. Имитация движений ног при выполнении ступающего шага. Передвижение по учебной лыжне ступающим шагом.	1
36	Скользящий шаг без палок	Транспортировка лыж к месту занятий. Пристегивание инвентаря. Имитация движений ног при выполнении скользящего шага. Передвижение по учебной лыжне	1

		ступающим шагом.	
37	Скользкий шаг с лыжными палками	Пристегивание инвентаря. Имитация движений рук и ног при выполнении скользящего шага. Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.	1
38	Попеременный двухшажный ход, работа рук	Пристегивание инвентаря. Имитация движений рук при выполнении попеременно двухшажного хода. Передвижение по учебной лыжне попеременно двухшажным ходом.	1
39	Попеременный двухшажный ход, работа ног	Ходьба с лыжами с ориентировкой на звуковой сигнал. Пристегивание инвентаря. Имитация движений ног при выполнении попеременно двухшажного хода.	1
40	Движение ступающим шагом в подъем	Пристегивание инвентаря. Ходьба на лыжах ступающим шагом в небольшой подъем. Передвижение по учебной лыжне попеременно двухшажным ходом.	1
41	Попеременный двухшажный ход	Пристегивание инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременно двухшажным ходом.	1
42	Движение ступающим шагом в подъем	Пристегивание инвентаря. Ходьба на лыжах ступающим шагом в небольшой подъем. Скольжение на одной лыже.	1
43	Спуски в высокой стойке. Способы правильного падения при спуске с горы	Пристегивание инвентаря. Спуск с небольшой горки в высокой стойке. Способы безопасного падения.	1
44	Спуски в высокой стойке. Способы правильного падения при спуске с горы.	Пристегивание инвентаря. Игры с элементами скольжения на одной лыже.	1
45	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5км.	Пристегивание инвентаря. Спуск с небольшой горки в высокой стойке. Способы падения безопасного падения. Передвижение по учебной лыжне в среднем темпе	1
46	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5км.	Пристегивание инвентаря. Передвижение по учебной лыжне в среднем темпе.	1
Адаптированные спортивные и подвижные игры			6
47	Игры и упражнения с мячом	Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр с мячом. Отбивание мяча на месте, двумя руками в положении стоя, сидя. Игра с передачей мяча по кругу из различных исходных положений.	1
48	Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте	ОРУ с мячом с элементами подбрасывания волейбольного мяча вверх перед собой и ловля на месте и в	1

		движении. Игры с мячом.	
49	Игра с элементами пионербола	Основы знаний о физической культуре. Броски мяча через сетку. Игра «передай мяч соседу»	1
50	Игра с элементами пионербола	Правила игры в пионербол. Игра с элементами пионербола по упрощенным правилам со звенящим мячом.	1
51	Русские народные подвижные игры.	Названия игр, краткое описание. Игры «Ручеек», «Салки», хороводные игры.	1
52	Подвижные игры под музыку.	Игры и упражнения под музыку с гимнастическими лентами.	1
4 ЧЕТВЕРТЬ -16 часов			
	Адаптированные подвижные и спортивные игры		8
53	Инструктаж по Т.Б. на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры на внимание	Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Строевые упражнения на месте. ОРУ без предметов. Игры на внимание.	1
54	Шоудаун (настольный теннис для слепых)Техника владения ракеткой	Правила игры. Отбивание шарика ракеткой на точность.	1
55	Шоудаун. Техника владения ракеткой	Техника владения ракеткой. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
56	Шоудаун. Двухсторонняя игра	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
57	Торбол. Правила игры.	Выполнение общеразвивающих упражнений. Катание торболового мяча в парах.	1
58	Игры с элементами торбола	Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами торбола по упрощенным правилам	1
59	Голбол. Правила игры.	Повторить правила игры в голбол. Катание голболового мяча в парах.	1
60	Игры с элементами голбола	Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами голбола по упрощенным правилам.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		8
61	Виды ходьба и бега	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Строевых упражнений на месте.. Специальные беговые упражнения.	1
62	Виды ходьба и бега	Ходьба друг за другом, ходьба враспынную со свободным движением рук. Бег по кроссовой дорожке с лидером. Игра «Вызов номеров».	1
63	Кроссовый бег	Бег в чередовании с ходьбой с правильной работой рук по кроссовой дорожке. Игры с элементами бега.	1
64	Бег с ускорением 30м с	Ходьба и бег в колонне по кругу с	1

	высокого старта	остановкой по сигналу. Бег 30 м с максимальной скоростью. Подвижная игра на внимание.	
65	Метание набивного мяча на дальность.	Чередование ходьбы и бега по кругу и по прямой с лидером или на звуковой сигнал. Метание набивного мяча из различных исходных положений.	1
66	Челночный бег	Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении). Игры с бегом. Челночный бег с лидером.(3x10).	1
67	Метание малого мяча в цель	Метание мяча в озвученную цель с расстояния 3 м. Игры с элементами метания.	1
68	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	Легкие подскоки на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат.	1
	ИТОГО:		68

Планируемые результаты освоения учебного предмета для слепых обучающихся 3а класса четвертого года обучения (вариант 3.2)

Личностные результаты:

- Понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;
- установка на здоровый и безопасный образ жизни, здоровьесберегающее поведение;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- 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 привносить необходимые коррективы в движение для достижения его результативности;
- 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:

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 развития основных физических качеств;

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

- 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.

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 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;

-выполнять гимнастические и акробатические упражнения и комбинации;

-выполнять передвижения на лыжах попеременно двухшажным ходом, подъем «лесенкой», торможение «полуплугом»;

-освоит технику движений рук при беге на коньках, научится свободно передвигаться на коньках по кругу.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

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

-овладевать способами решения учебной задачи;

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

-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);

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.);

-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;

Содержание учебного предмета.

1.Знания о физической культуре.

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

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.

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 слепого человека в занятиях спортом.

Накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

2.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 мелкой моторики рук;

-комплексы дыхательных упражнений;

-упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки;

-упражнения на равновесие, на координацию.

Самостоятельные занятия:

-Составление режима дня.

-Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.

-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).

3.Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики: Организующие 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, противходом, 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 акробатические комбинации.

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. Лазание по канату свободным способом в 3-4 перехвата до 2 м.

Упражнения с мячом: Передача, перекатывание, перебрасывание 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, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; высокое подбрасывание мяча и ловля; то же после дополнительных движений; броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; свободная игра с 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, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы.

Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба на носках по скамейке, приставными шагами левым и правым боком, на четвереньках.

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; перебежки на расстояние; бег на расстояние 15-20м; бег в чередовании с ходьбой; кроссовый бег; 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 двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Лыжная подготовка. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом, одновременно двухшажным ходом; повороты; подъёмы полувелочкой, лесенкой; спуск в основной стойке; торможение «полуплугом»; передвижение по слабопересеченной местности в среднем темпе до 2,5 км; игры на лыжах.

Коньки. Выполнение подводящих упражнений в посадке конькобежца, имитация движений конькобежца в высокой посадке с работой рук, имитация поворота «переступанием», торможение «плугом». Скольжение на параллельных коньках, на одном коньке, свободное скольжение и игры на коньках.

Адаптированные подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале спортивных адаптированных игр:

Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры с элементами футбола.

Пионербола: подбрасывание и ловля мяча, передачи озвученного мяча друг другу на расстоянии метра, по кругу; броски мяча через сетку.

Голбола: ориентирование на площадке; исходное положение игрока; передвижение на звук мяча; броски мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений; ловля мяча без зрительного контроля; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное положение защитника; блокирование мяча.

На материале лёгкой атлетики:

Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег с лидером в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

На материале лыжной подготовки:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности с лидером.

На материале конькобежной подготовки:

Развитие равновесия: продолжительное скольжение на одном коньке.

Развитие координации: перенос центра тяжести при скольжении на коньках с согласованной работой рук. Игры –эстафеты на коньках.

Теннис для слепых (шоудаун): Исходное положение игрока, приемы владения ракеткой, двухсторонняя игра с соблюдением правил игры.

Курс занятий 68 часов в год, 2 раз в неделю

Распределение учебного времени по четвертям для слепых обучающихся четвертого года обучения (вариант 3.2)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков) по четвертям			
		I	II	III	IV
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков			
3	Физическое совершенствование	16	16	20	16
4	Легкая атлетика	5	-	-	8
5	Гимнастика	5	6	-	-
6	Коньки	-	10	-	-
7	Лыжи	-	-	14	-
8	Адаптированные подвижные и спортивные	6	-	6	8

игры				
Всего часов за год: 68				

Календарно – тематическое планирование.

№п\п	ТЕМЫ УРОКОВ	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Количес тво часов
1 четверть – 16 часов			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			5
1	Ходьба и бег	Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Выполнение строевых упражнений на месте. Специальные беговые упражнения на месте и в движении на звуковой сигнал. Игры с элементами бега.	1
2	Способы ходьбы и бега. Кроссовая подготовка	Медленный бег в чередовании с ходьбой и с правильной работой рук по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения. Игры с элементами бега.	1
3	Способы ходьбы и бега	Бег с переменной скоростью. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «День и ночь».	1
4	Бег с ускорением 30м с высокого старта	Бег с переменной скоростью. Специальные беговые упражнения. Выполнение команд высокого старта. Бег с ускорением с высокого старта 30м.	1
5	Метание малого мяча на дальность	Правила техники безопасности на занятиях по метанию мяча. Техника метания мяча на дальность. Метание мяча на результат.	1
Адаптированные спортивные и подвижные игры			6
6	Игры с элементами футбола.	Правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр с мячом. Основы знаний о физической культуре. Игры с футбольным мячом.	1
7	Игры с элементами футбола.	Ведение футбольного мяча внутренней стороной стопы по прямой. Построение в круг. Передачи мяча ногой по кругу.	1
8	Игры с элементами футбола.	Ведение футбольного мяча внутренней стороной стопы по прямой. Построение в круг. Передачи мяча ногой по кругу.	1

9	Игры с элементами голбола	Правила игры в голбол. «Поза ожидания мяча» игрока в голболе. Катание голбольного мяча на точность.	1
10	Игры с элементами голбола	Поза защиты ворот в голболе. Катание голбольного мяча в парах. Игра с элементами голбола	1
11	Игры с элементами голбола	Катание голбольного мяча на точность. Игра с элементами голбола	1
ГИМНАСТИКА			5
12	Основные положения рук и ног в гимнастике	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения на месте. Построение в круг. Упражнения на развитие гибкости. Основные положения рук и ног в гимнастике.	1
13	Комплекс УГГ (утренней гигиенической гимнастики)	Основы знаний о значении утренней гимнастики. Подвижные игры с выполнением гимнастических упражнений.	1
14	Упражнения на развитие равновесия на полу	Ходьба по кругу высоко поднимая колени. Статические упражнения в равновесии в основной стойке, на одной ноге. Игры с выполнением упражнений на равновесие.	1
15	Упражнения в равновесии на скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке, приставными шагами, левым и правым боком, на четвереньках. Игра «Цапли».	1
16	Акробатические упражнения	Общеразвивающие упражнения с акробатическими элементами: упоры, седы, перекаты, группировки. Подвижная игра «Жучки –паучки»	1
2 ЧЕТВЕРТЬ-16 часов			
ГИМНАСТИКА			6
17	Упражнения на развитие координационных способностей	Правила поведения во время занятий гимнастикой. Название гимнастических снарядов. Упражнения на развитие координационных способностей. Игры на внимание.	1
18	Ритмические упражнения	Ходьба в разном темпе под счет, с хлопками, акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Ритмические упражнения под счет без музыки. Подвижные игры под музыку.	1
19	Ритмические упражнения.	Ходьба в разном темпе под счет, с хлопками, акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Ритмические упражнения под музыку.	1

		Подвижные игры под музыку.	
20	Лазание по гимнастической стенке	Выполняют упражнения у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке вверх –вниз, вправо -влево любым способом. Подвижные игры с элементами лазания.	1
21	Лазание по наклонной скамейке	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку. Подвижная игра на развитие пространственной ориентировки.	1
22	Лазание по канату	Повторяют лазание по канату любым способом. Игры с элементами лазания.	1
КОНЫКИ			10
23	Инструктаж по технике безопасности. Подбор инвентаря.	Правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке. Ознакомление с инвентарем, подбор и надевание инвентаря.	1
24	Имитация движений конькобежца в высокой посадке с работой рук.	Влияние занятий коньками на физическое развитие обучающихся. Имитационные упражнения движений конькобежца. Игры на развитие ориентировки в пространстве.	1
25	Ходьба на коньках по снежной дорожке	Ходьба на коньках по снежной дорожке. Выполнение упражнений на коньках на снежной дорожке. Игры на развитие равновесия.	1
26	Упражнения на коньках на ледовом поле	Упражнения на ледовом поле: ходьба по кругу держась за бортик; стойка на двух коньках с переносом центра тяжести с ноги на ногу, выполнение приседаний.	1
27	Скольжение на параллельных согнутых ногах, руки вытянуты вперед	Упражнения на ледовом поле: ходьба по кругу держась за бортик; скольжение на параллельных ногах в посадке конькобежца.	1
28	Техника скольжения по прямой.	Упражнения на ледовом поле: ходьба по кругу держась за бортик; скольжение на параллельных ногах в посадке конькобежца. Техника скольжения по прямой.	1
29	Скольжение на одном коньке в высокой посадке конькобежца	Скольжение на параллельных ногах в посадке конькобежца. Техника скольжения на одном коньке в высокой посадке.	1
30	Поворот «переступанием» на месте и движении	Скольжение на параллельных ногах в посадке конькобежца. Техника скольжения на одном коньке в	1

		высокой посадке. Выполнение поворота «переступанием» на месте и в движении.	
31	Передвижение на коньках по кругу индивидуально, парами	Передвижение на коньках по кругу держась за бортик индивидуально, парами. Игры на коньках на развитие равновесия.	1
32	Свободное скольжение на коньках по кругу	Передвижение на коньках по кругу держась за бортик индивидуально, парами. Игры на коньках.	1
3 четверть 20 часов			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			14
33	Инструктаж по Т.Б. Подбор инвентаря.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Форма одежды. Уход за лыжным инвентарем, крепление лыж.	1
34	Повороты «переступанием» на месте	Ходьба с лыжами к месту занятий. Пристегивание инвентаря. Выполнение поворота «переступанием» на месте. Передвижение по учебной лыжне ступающим шагом.	1
35	Ступающий шаг	Транспортировка лыж к месту занятий. Пристегивание инвентаря. Имитация движений ног при выполнении ступающего шага. Передвижение по учебной лыжне ступающим шагом.	1
36	Скользящий шаг без палок	Транспортировка лыж к месту занятий. Пристегивание инвентаря. Имитация движений ног при выполнении скользющего шага. Передвижение по учебной лыжне ступающим шагом.	1
37	Скользящий шаг с лыжными палками	Пристегивание инвентаря. Имитация движений рук и ног при выполнении скользющего шага. Передвижение по учебной лыжне скользющим шагом.	1
38	Попеременный двухшажный ход, работа рук	Пристегивание инвентаря. Имитация движений рук при выполнении попеременно двухшажного хода. Передвижение по учебной лыжне попеременно двухшажным ходом.	1
39	Попеременный двухшажный ход, работа ног	Ходьба с лыжами с ориентировкой на звуковой сигнал. Пристегивание инвентаря. Имитация движений ног при выполнении попеременно двухшажного хода.	1
40	Движение ступающим шагом в подъем	Пристегивание инвентаря. Ходьба на лыжах ступающим шагом в небольшой подъем. Передвижение по учебной лыжне попеременно	1

		двухшажным ходом.	
41	Попеременный двухшажный ход	Пристегивание инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременно двухшажным ходом.	1
42	Движение ступающим шагом в подъем	Пристегивание инвентаря. Ходьба на лыжах ступающим шагом в небольшой подъем. Скольжение на одной лыже.	1
43	Спуски в высокой стойке. Способы правильного падения при спуске с горы	Пристегивание инвентаря. Спуск с небольшой горки в высокой стойке. Способы безопасного падения.	1
44	Спуски в высокой стойке. Способы правильного падения при спуске с горы.	Пристегивание инвентаря. Игры с элементами скольжения на одной лыже.	1
45	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5км.	Пристегивание инвентаря. Спуск с небольшой горки в высокой стойке. Способы падения безопасного падения. Передвижение по учебной лыжне в среднем темпе	1
46	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5км.	Пристегивание инвентаря. Передвижение по учебной лыжне в среднем темпе.	1
Адаптированные спортивные и подвижные игры			6
47	Игры и упражнения с мячом	Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр с мячом. Отбивание мяча на месте, двумя руками в положении стоя, сидя. Игра с передачей мяча по кругу из различных исходных положений.	1
48	Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте	ОРУ с мячом с элементами подбрасывания волейбольного мяча вверх перед собой и ловля на месте и в движении. Игры с мячом.	1
49	Игра с элементами пионербола	Основы знаний о физической культуре. Броски мяча через сетку. Игра «передай мяч соседу»	1
50	Игра с элементами пионербола	Правила игры в пионербол. Игра с элементами пионербола по упрощенным правилам со звенящим мячом.	1
51	Русские народные подвижные игры.	Названия игр, краткое описание. Игры «Ручеек», «Салки», хороводные игры.	1
52	Подвижные игры под музыку.	Игры и упражнения под музыку с гимнастическими лентами.	1
4 ЧЕТВЕРТЬ -16 часов			
Адаптированные подвижные и спортивные игры			8
53	Инструктаж по Т.Б. на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры на внимание	Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Строевые упражнения на месте. ОРУ без предметов. Игры на внимание.	1

54	Шоудаун (настольный теннис для слепых) Техника владения ракеткой	Правила игры. Отбивание шарика ракеткой на точность.	1
55	Шоудаун. Техника владения ракеткой	Техника владения ракеткой. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
56	Шоудаун. Двухсторонняя игра	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
57	Торбол. Правила игры.	Выполнение общеразвивающих упражнений. Катание торбольного мяча в парах.	1
58	Игры с элементами торбола	Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами торбола по упрощенным правилам	1
59	Голбол. Правила игры.	Повторить правила игры в голбол. Катание голбольного мяча в парах.	1
60	Игры с элементами голбола	Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами голбола по упрощенным правилам.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			8
61	Виды ходьба и бега	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Строевых упражнений на месте.. Специальные беговые упражнения.	1
62	Виды ходьба и бега	Ходьба друг за другом, ходьба враспынную со свободным движением рук. Бег по кроссовой дорожке с лидером. Игра «Вызов номеров».	1
63	Кроссовый бег	Бег в чередовании с ходьбой с правильной работой рук по кроссовой дорожке. Игры с элементами бега.	1
64	Бег с ускорением 30м с высокого старта	Ходьба и бег в колонне по кругу с остановкой по сигналу. Бег 30 м с максимальной скоростью. Подвижная игра на внимание.	1
65	Метание набивного мяча на дальность.	Чередование ходьбы и бега по кругу и по прямой с лидером или на звуковой сигнал. Метание набивного мяча из различных исходных положений.	1
66	Челночный бег	Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении). Игры с бегом. Челночный бег с лидером.(3x10).	1
67	Метание малого мяча в цель	Метание мяча в озвученную цель с расстояния 3 м. Игры с элементами метания.	1
68	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	Легкие подскоки на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат.	1

Планируемые результаты освоения учебного предмета для слепых обучающихся 4 а класса пятого года обучения (вариант 3.2)

Личностные результаты:

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

Предметные результаты:

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 физической 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 физической 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 гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- 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;
- выполнять передвижение на лыжах разными способами;
- освоит технику движений рук при беге на коньках и технику торможения одним коньком, свободное передвижение на коньках по кругу.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- Принимать и сохранять цель и учебную задачу; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- овладевать способами 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.

Содержание учебного предмета.

1.Знания о физической культуре.

- Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации.
- 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. 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 слепого человека в занятиях спортом.

Накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

2.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 мелкой моторики рук;
- комплексы дыхательных упражнений;
- упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки;
- упражнения на равновесие, на координацию.

Самостоятельные занятия:

- Составление режима дня.

- Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.
- 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).

3.Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики: Организующие 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, противходом, 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 акробатические комбинации.

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. Лазание по канату свободным способом в 3-4 перехвата до 2 м.

Упражнения с мячом: передача, перекатывание, перебрасывание 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, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; высокое подбрасывание мяча и ловля; то же после дополнительных движений; броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; свободная игра с 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, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега

Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба на носках по скамейке, приставными шагами левым и правым боком, на четвереньках.

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 движений под музыку.

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; перебежки на расстояние; бег на расстояние 15-20м; бег в чередовании с ходьбой; кроссовый бег; 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 двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Лыжная подготовка. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом, одновременно двухшажным ходом; повороты; подъёмы полувелочкой, лесенкой; спуск в основной стойке; торможение

« полуплугом»; передвижение по слабопересеченной местности в среднем темпе до 3 км; игры на лыжах.

Коньки. Выполнение подводящих упражнений в посадке конькобежца, имитация движений конькобежца в высокой посадке с работой рук, имитация поворота «переступанием», торможение «плугом». Скольжение на параллельных коньках, на одном коньке, свободное скольжение и игры на коньках.

Адаптированные подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале спортивных-адаптированных игр:

Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры с элементами футбола.

Пионербола: подбрасывание и ловля мяча, передачи озвученного мяча друг другу на расстоянии метра, по кругу; броски мяча через сетку.

Голбола: ориентирование на площадке; исходное положение игрока; передвижение на звук мяча; броски мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений; ловля мяча без зрительного контроля; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное положение защитника; блокирование мяча.

На материале лёгкой атлетики:

Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег с лидером в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

На материале лыжной подготовки:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности с лидером.

На материале конькобежной подготовки:

Развитие равновесия: продолжительное скольжение на одном коньке.

Развитие координации: перенос центра тяжести при скольжении на коньках с согласованной работой рук. Игры –эстафеты на коньках.

Теннис для слепых(шоудаун): Исходное положение игрока, приемы владения ракеткой, двухсторонняя игра соблюдая правила.

Курс занятий 68 часов в год, 2 раз в неделю.

Распределение учебного времени по четвертям для слепых обучающихся пятого года обучения (вариант 3.2)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков) по четвертям			
		I	II	III	IV

1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков			
3	Физическое совершенствование	16	16	20	16
4	Легкая атлетика	5	-	-	8
5	Гимнастика	5	6	-	-
6	Коньки	-	10	-	-
7	Лыжи	-	-	14	-
8	Адаптированные подвижные и спортивные игры	6	-	6	8
Всего часов за год: 68					

Календарно – тематическое планирование.

№п/п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Количество во часов	Дата
	1 четверть – 16 часов		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	5	
1	Инструктаж по Т.Б. Способы ходьбы и бега. Строевые упражнения.	1	
2	Ходьба и бег. Кроссовая подготовка	1	
3	Высокий старт. Бег с ускорением с высокого старта.	1	
4	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Тестирование	1	
5	Метание малого мяча на дальность.	1	
	Адаптированные спортивные и подвижные игры	6	
6	Инструктаж по Т.Б. на занятиях с мячом. Игры с элементами футбола.	1	
7	Ведение мяча – внутренней и внешней стороной стопы.	1	
8	Передача мяча разными частями стопы. Игра с элементами футбола со звенящим мячом.	1	
9	Голбол. Т.Б. Правила игры. Броски на точность.	1	
10	Техника защиты ворот в голболе. Игра в голбол.	1	
11	Техника выполнения броска в голболе. Двухсторонняя игра в голбол.	1	
	Гимнастика	5	
12	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения в спортивном зале. Строевые упражнения. ОРУ с предметами (палки, обручи, мячи, скакалки).	1	
13	Упражнения на развитие равновесия на полу.	1	
14	Упражнения в равновесии на скамейке.	1	
15	Ритмические упражнения и танцевальные шаги.	1	
16	Упражнения под музыку с лентами.	1	
	2 ЧЕТВЕРТЬ-16 часа		
	Гимнастика	6	
17	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения в спортивном зале. Упражнения на гимнастической стенке.	1	

18	Лазание по канату до 2м свободным способом	1	
19	Преодоление полосы препятствий перелезанием и подлезанием	1	
20	Игры-эстафеты с лазанием перелезанием и подлезанием	1	
21	Акробатические упражнения: упоры, седы, перекаты, группировки. кувырок боком.		
22	Акробатические комбинации из нескольких упражнений		
	Коньки	10	
23	Инструктаж по Т.Б. Влияние занятий коньками на физическое развитие учащихся. Подбор инвентаря.	1	
24	Имитация движений конькобежца в высокой посадке с работой одной руки	1	
25	Скольжение на параллельных согнутых ногах, руки вытянуты вперед	1	
26	Скольжение на одном коньке в высокой посадке конькобежца	1	
27	Поворот «переступанием» на месте и движении	1	
28	Торможение «плугом»	1	
29	Техника скольжения по прямой. Бег на скорость.	1	
30	Техника скольжения по кругу. Бег на скорость.	1	
31	Свободное скольжение по овалу катка Подвижные игры на коньках	1	
32	Игры и эстафеты на коньках	1	
	3 четверть 20 часов		
	Лыжная подготовка	14	
33	Инструктаж по Т.Б. Уход за лыжным инвентарем, крепление лыж. Подбор инвентаря.	1	
34	История зарождения лыжного спорта. Как правильно одеться для занятий лыжами.	1	
35	Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок.	1	
36	Скользящий шаг с лыжными палками	1	
37	Переменный двухшажный ход, работа рук	1	
38	Переменный двухшажный ход, работа ног	1	
39	Одновременный двухшажный ход	1	
40	Одновременный двухшажный ход	1	
41	Повороты переступанием в конце склона (в обе стороны)	1	
42	Движение ступающим шагом в подъем от 5-8	1	
43	Подъем «елочкой»	1	
44	Спуски в высокой стойке; в средней стойке.	1	
45	Торможение «плугом»	1	
46	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 2.5 км.	1	
	Адаптированные спортивные и подвижные	6	

игры			
47	Инструктаж по Т.Б. на занятиях с мячом.	1	
48	Передача мяча друг другу в парах, по кругу. Игры с элементами пионербола.	1	
49	Броски мяча через сетку. Игры с элементами пионербола.	1	
50	Шоудаун (настольный теннис для слепых). Правила игры.	1	
51	Шоудаун (настольный теннис для слепых). Техника владения ракеткой.	1	
52	Шоудаун (настольный теннис для слепых). Двухсторонняя игра по правилам.	1	
4 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа			
Адаптированные спортивные и подвижные игры		8	
53	Инструктаж по Т.Б. на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры на внимание.	1	
54	Игры на ориентирование в пространстве. Торбол. Правила игры. Исходное положение игроков. Игры с элементами торбола.	1	
55	Торбол. Техника выполнения броска. Двухсторонняя игра.	1	
56	Подвижные игры на развитие координации движений.	1	
57	Подвижные игры и упражнения под музыку.	1	
58	Игры соревновательного характера	1	
59	Игры -эстафеты	1	
60	Русские народные подвижные игры.	1	
Легкая атлетика		8	
61	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Игры с элементами бега.	1	
62	Виды ходьбы и бега. Кроссовый бег с лидером.	1	
63	Кроссовая подготовка. Игры с элементами бега.	1	
64	Бег на короткие дистанции. 30м с высокого старта(тестирование)	1	
65	Бег на короткие дистанции. Челночный бег.	1	
66	Метание малого мяча на дальность. Игры с элементами метания.	1	
67	Метание малого мяча в озвученную мишень. Игры с метанием.	1	
68	Прыжок в длину с места.(Тестирование)	1	
ИТОГО:		68	