

Приложение № 1
к адаптированной основной
общеобразовательной программе
начального общего образования
для слепых детей

Рабочая программа
учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)
по физической культуре

Срок освоения программы 5 лет

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена для слепых детей (вариант 3.2).

В зависимости от степени сохранности зрительного анализатора и периода потери зрения различают:

- **абсолютно (тотально) слепые** дети с полным отсутствием зрительных ощущений, либо сохранившие способность к светоощущению;
- **слепые** дети с полным отсутствием зрительных ощущений, либо имеющие остаточное зрение (максимальная острота зрения – 0,04 на лучше видящем глазу с применением обычных средств коррекции);
- **частично (парциально) зрячие** дети, имеющие светоощущение, форменное зрение (способность к выделению фигуры из фона) с остротой зрения от 0,005 до 0,04;
- **слепорожденные** дети с врожденной тотальной слепотой или ослепшие в возрасте до трех лет. Они не имеют зрительных представлений, и весь процесс психического развития осуществляется в условиях полного выпадения зрительной системы
- **ослепшие** дети, утратившие зрение в дошкольном возрасте и позже.

УМК учебного предмета/учебного курса для педагога

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель», 2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005.
8. «Книга учителя физической культуры», под общ. Ред. В.С. Каюрова; Москва: «Физкультура и спорт», 1973.

УМК для обучающихся

«Физическая культура 1-4», В.И. Лях; Москва: «Просвещение», 2016.

Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

1 класс

Теория физической культуры

2

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр, способствующих развитию ориентировки в пространстве и развитию физических качеств (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Прогулки с ориентированием по школьному двору, с подвижными играми и элементами адаптивного спорта.

Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Элементы акробатических упражнений. Упоры; седы; упражнения в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Передвижения с ориентировкой в пространстве.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных

положений; челночный бег с использованием звуковых и осязательных ориентиров; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами на звуковой ориентир.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность в озвученную цель.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах на звуковой ориентир и вербальную навигацию учителя; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Адаптивные подвижные и спортивные игры

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол для слепых: удар по неподвижному и катящемуся озвученному мячу; остановка мяча; ведение мяча на звук и голосовые подсказки учителя; подвижные игры на материале футбола для слепых.

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Что такое физические упражнения, их отличия от естественных движений; представления об основных физических качествах: силе, скорости, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений, об измерении уровня развития основных физических качеств.

Из истории физической культуры. История зарождения древних Олимпийских игр; история возникновения первых спортивных соревнований; появление мяча, упражнений и игр с мячом.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня.

Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуящие команды и приемы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!». Выполнение ориентировочных упражнений

Легкая атлетика

Низкий старт с последующим ускорением, бег с лидером с изменением темпа, челночный бег используя ориентиры.

Ходьба с лидером или с осязательным ориентиром: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег с лидером или с осязательным ориентиром: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3 X10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

Прыжки с использованием различных ориентиров: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 180 и 360°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через скакалку.

Метание малого мяча на звук из-за головы на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) снизу, броски и ловля озвученного мяча.

Гимнастика с элементами акробатики

Элементы акробатических упражнений: группировка (в приседе сидя, лежа на спине), упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноименным и разноименным способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуящие команды и приемы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока на вербальный ориентир учителя, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте. Торможение.

Адаптивные подвижные и спортивные игры

На материале легкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с элементами акробатики: «Запрещенное движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале адаптивных спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

Плавание

Подводящие упражнения: координация правильного дыхания при погружении в воду и всплывании; вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; и лежание.

3 класс

Теория физической культуры

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа

Физические упражнения. Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие и соревновательные; основные правила и особенности игры в футбол слепых, баскетбол, голбол и волейбол слепых.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Самостоятельные занятия: выполнение простейших закаляющих процедур (обливание, обтирание, принятие душа).

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приемы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!». Выполнение ориентировочных упражнений.

Гимнастика с элементами акробатики

Техника ранее освоенных элементов акробатических упражнений (повторение материала I и II классов): седов, упоров, приседов, положений лежа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.

Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения.

Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины.

Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком.

Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперед; запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.

Легкая атлетика

Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала II класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы в озвученную цель. Высокий старт. Бег с лидером на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Правила простейших соревнований.

Лыжная подготовка

Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, торможений (повторение материала II класса): попеременный двухшажный ход, торможение «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.

Адаптивные подвижные и спортивные игры

Элементы футбола для слепых (удар ногой с места по неподвижному озвученному мячу по воротам на звуковой ориентир, ведение мяча с последующей передачей партнеру или ударом по воротам).

Элементы баскетбола для слепых (ведение мяча на месте двумя и одной руками, броски в кольцо на звук); элементы волейбола для слепых (передача мяча из рук в руки. Ориентирование на площадке); адаптированные подвижные игры со звуковыми и осязательными: «Белки в лесу», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Дальний бросок», «Метко в цель», «Парашютисты», «Передачи мяча в тоннеле», «Перестрелка», «Штурм», «Невод».

Плавание

Подводящие упражнения: координация правильного дыхания при погружении в воду и всплывании; вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение.

4 класс

Теория физической культуры

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90°.

Легкая атлетика

Прыжки в длину с места толчком с двух ног.

Бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег 3x10м/сек, бег в лабиринте по осязательным ориентирам, метание малого мяча на дальность по звуковому ориентиру, в озвученную вертикальную цель, толкание волейбольного мяча из-за головы, от плеча, от груди, комбинированные эстафеты на ориентирование.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Адаптивные подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»: «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от озвученного мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Невод», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр: футбол (спорт слепых): удар ногой по неподвижному мячу, остановка катящегося мяча в ворота; подвижные игры: «Передал мяч – садись».

Элементы баскетбола для слепых: ведение мяча двумя руками на месте, ловля мяча при отскоке, подвижные игры с баскетбольными мячами.

Элементы волейбола для слепых: передача мяча из рук в руки, броски мяча в озвученную цель, эстафеты с озвученными мячами.

Плавание

Подводящие упражнения: координация правильного дыхания при погружении в воду и всплывании; вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

4 (доп.) класс

Теория физической культуры

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Элементы акробатических упражнений. Упоры; седы; упражнения в группировке.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Прыжки в длину с места толчком с двух ног. Бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег 3x10м/сек, бег в лабиринте по осязательным ориентирам, метание малого мяча на дальность по звуковому ориентиру, в озвученную вертикальную цель, толкание волейбольного мяча из-за головы, от плеча, от груди, комбинированные эстафеты на ориентирование.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход,

чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Адаптивные подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от озвученного мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Невод», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр: футбол (спорт слепых): удар ногой по неподвижному мячу, остановка катящегося мяча в ворота; ведение мяча между озвученными препятствиями; подвижные игры: «Передал мяч – садись».

Элементы баскетбола для слепых: ведение мяча двумя руками на месте, ловля мяча при отскоке, броски мяча в озвученную цель, подвижные игры с баскетбольными мячами.

Элементы волейбола для слепых: передача мяча из рук в руки, броски мяча в озвученную цель, подача мяча и ее виды, эстафеты с озвученными мячами.

Плавание

Подводящие упражнения: координация правильного дыхания при погружении в воду и всплывании; входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла обучения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, эмпатии;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, бесконфликтного общения;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела, пульсометрия и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культуры с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- выбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- проводить адаптированные подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- подбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- Ориентироваться в пространстве спортивных залов (тренажерный, спортивный, зал ритмики) и на улице во время прогулки по территории ГАОУ «ЦОРиО».
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- метанию в горизонтальную и вертикальную озвученную цель; метанию набивного мяча снизу, из-за головы, от груди на звуковой ориентир, метанию на дальность; ходьбе на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять организующие строевые упражнения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег с лидером; прыжки в длину, с места;
- выполнять упражнения с элементами акробатики (упоры, седы, висы);

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

2 класс

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

Способы физкультурной деятельности

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела, пульс), развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- выполнять технические действия из базовых видов адаптивного спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнять простейшие гимнастические упражнения и упражнения с элементами акробатики на максимальном технически возможном для обучающихся уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, плоскостопия;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять упражнения с элементами акробатики (упоры, седы, висы);

- выполнять передвижения на лыжах.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- подбирать физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных вариативных условиях.

Плавание.

Обучающиеся научатся:

- координировать дыхание при погружении в воду и всплывании;

- входить в воду; передвигаться по дну бассейна;

- всплывать на поверхность бассейна, лежать на воде;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ориентироваться в бассейне по звуковым и осязательным ориентирам;

- взаимодействовать с одноклассниками, четко выполнять команды и инструкции учителя;

- соблюдать технику безопасности на воде.

3 класс

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь физической культуры с трудом;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

Способы физкультурной деятельности:

Обучающийся научится:

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела, пульс), развития основных физических качеств;
- проводить со сверстниками адаптированные подвижные игры и элементы соревнований;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения адаптированных подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять упражнения с элементами акробатики (упоры, седы, висы);
- выполнять технические действия из базовых видов адаптивного спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Обучающиеся получат возможность научиться

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Плавание.

Обучающиеся научатся:

- координировать дыхание при погружении в воду и всплывании;
- входить в воду; передвигаться по дну бассейна;
- всплывать на поверхность бассейна, лежать и скользить на воде;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ориентироваться в бассейне по звуковым и осязательным ориентирам;
- взаимодействовать с одноклассниками, четко выполнять команды и инструкции учителя;
- соблюдать технику безопасности на воде.

4 класс

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, адаптивных подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- проводить адаптивные подвижные игры и соревнования во время отдыха в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности при помощи педагога;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике плоскостопия, нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять простейшие гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег с лидером и на звуковые ориентиры, прыжки, метания и броски мяча в озвученную цель разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из адаптивных подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в футбол и волейбол для слепых по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Плавание.

Обучающиеся научатся:

- координировать дыхание при погружении в воду и всплывании;
- входить в воду; передвигаться по дну бассейна;
- всплывать на поверхность бассейна, лежать и скользить на воде;
- согласованно работать руками и ногами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ориентироваться в бассейне по звуковым и осязательным ориентирам;
- взаимодействовать с одноклассниками, четко выполнять команды и инструкции учителя;
- соблюдать технику безопасности на воде.

4 (доп.) класс

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- соблюдать правила гигиены одежды и обуви на занятиях физической культурой и спортом;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, адаптивных подвижных игр, занятий спортом слепых для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом;
- излагать факты истории развития адаптивного спорта в России и липецкой области;

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить адаптивные подвижные игры и соревнования во время отдыха в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности при помощи педагога;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике плоскостопия, нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег с лидером и на звуковые ориентиры, специальные беговые упражнения, прыжки на одной и двух ногах, в стороны и с места двумя ногами, метания и броски мяча в озвученную цель разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из адаптивных подвижных игр – «Невод», эстафета с озвученным мячом, волейбол для слепых.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в футбол и волейбол для слепых по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.
- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять гимнастические упражнения и упражнения с элементами акробатики.

Плавание.

Обучающиеся научатся:

- координировать дыхание при погружении в воду и всплывании;
- входить в воду; передвигаться по дну бассейна;
- всплывать на поверхность бассейна, лежать и скользить на воде;
- согласованно работать руками и ногами.
- Проплыть учебные дистанции произвольным способом.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ориентироваться в бассейне по звуковым и осязательным ориентирам;
- взаимодействовать с одноклассниками, четко выполнять команды и инструкции учителя;
- соблюдать технику безопасности на воде.

Тематическое планирование 1класс

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Способы учета рабочей программы воспитания
Прогулки с ориентированием по школьному двору, с подвижными играми и элементами адаптивного спорта.	24		Воспитание морально-волевых качеств.
Гимнастика с элементами акробатики <i>Элементы акробатических упражнений. Упоры; седы; упражнения в группировке. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и</i>	20	Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей https://yandex.ru/video/preview/ ; Урок гимнастики для незрячих 1 класс https://yandex.ru/video/preview/ ; Приемы работы с обучающимися с	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, доброжелательности и уважения друг к другу. Воспитывать чувство товарищества и коллективизма, взаимопомощи, трудолюбие и

<p>переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Передвижения с ориентировкой в пространстве.</p>		<p>нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>упорство.</p>
<p>Легкая атлетика. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег с использованием звуковых и осязательных ориентиров; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание и запрыгивание. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами на звуковой ориентир. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность в озвученную цель.</p>	<p>22</p>	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям легкой атлетикой; Воспитывать в чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях; формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности; Воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом; Воспитывать чувство коллективизма, ответственности за личный вклад в общее дело.</p>
<p>Лыжная подготовка Передвижение на лыжах на звуковой ориентир и вербальную навигацию учителя; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>	<p>9</p>	<p>Обучение слепых детей попеременно двухшажному и коньковому ходу на лыжах http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой.</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закаливание школьников; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий</p>

		Лыжи. https://ok.ru/video/405204501776	
<p>Адаптивные подвижные и спортивные игры <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. <i>На материале спортивных игр:</i> футбол для слепых: удар по неподвижному и катящемуся озвученному мячу; остановка мяча; ведение мяча на звук и голосовые подсказки учителя; подвижные игры на материале футбола для слепых.</p>	24	<p>Голбол аниме-фильм https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Подвижные игры. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Воспитывать уважение друг к другу во время проведения подвижных игр с мячом. Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.</p>

Тематическое планирование 2 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Способы учета рабочей программы воспитания
<p>Гимнастика с элементами акробатики <i>Элементы акробатических упражнений:</i> группировка (в приседе сидя, лежа на спине), упоры, седы. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноименным и разноименным способами,</p>	16	<p>Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей https://yandex.ru/video/preview/ ; Урок гимнастики для незрячих 1 класс https://yandex.ru/video/preview/ ; Приемы работы с</p>	<p>Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, доброжелательности и уважения друг к другу. Воспитывать чувство товарищества и коллективизма, взаимопомощи,</p>

перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, преодоление полосы препятствий.		обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика. https://ok.ru/video/405204501776	трудолюбие и упорство.
Легкая атлетика. Низкий старт с последующим ускорением, бег с лидером с изменением темпа, челночный бег используя ориентиры. <i>Ходьба</i> с лидером или с осязательным ориентиром: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы. <i>Бег</i> с лидером или с осязательным ориентиром: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3 X10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта <i>Прыжки</i> с использованием различных ориентиров: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 180 и 360°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через скакалку. <i>Метание</i> малого мяча на звук из-за головы на дальность и заданное расстояние. <i>Броски:</i> набивного мяча (0,5 кг) снизу, броски и ловля озвученного мяча.	16	Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика. https://ok.ru/video/405204501776	Воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям легкой атлетикой; Воспитывать чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях; Формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности; воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом; воспитывать чувство коллективизма, ответственности за личный вклад в общее дело.
Лыжная подготовка <i>Организуящие команды и приемы:</i> Переноска лыж и	15	Обучение слепых детей попеременно	Воспитание морально-волевых качеств

<p>палок к месту проведения урока на вербальный ориентир учителя, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте. Торможение.</p>		<p>двухшажному и коньковому ходу на лыжах http://mart-school.ru/obucheniye-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Лыжи. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>(дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закаливание; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий</p>
<p>Адаптивные подвижные и спортивные игры <i>На материале легкой атлетики:</i> «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний». <i>На материале гимнастики с элементами акробатики:</i> «Запрещенное движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки». <i>На материале лыжной подготовки:</i> «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?». <i>На материале адаптивных спортивных игр:</i> выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок»</p>	<p>21</p>	<p>Голбол аниме-фильм https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Подвижные игры. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Воспитывать уважение друг к другу во время проведения подвижных игр с мячом. Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.</p>
<p>Плавание <i>Подводящие упражнения:</i> координация правильного дыхания при погружении в воду и всплывании;</p>	<p>34</p>		

вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; и лежание.			
--------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Тематическое планирование 3 класс

наименование разделов и тем	количество часов	электронные учебно-методические материалы	способы учета рабочей программы воспитания
<p>Легкая атлетика Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала II класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы в озвученную цель. Высокий старт. Бег с лидером на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Правила простейших соревнований.</p>	16	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям легкой атлетикой; воспитывать чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях; формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности; воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом; воспитывать чувство коллективизма, ответственности за личный вклад в общее дело.</p>
<p>Лыжная подготовка Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, торможений (повторение материала II класса): попеременный двухшажный ход, торможение «плугом». Подводящие упражнения для</p>	16	<p>Обучение слепых детей попеременному двухшажному и коньковому ходу на лыжах http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah</p> <p>Приемы работы с обучающимися с</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закаливание школьников; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий</p>

<p>освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.</p>		<p>нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Лыжи. https://ok.ru/video/405204501776</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов): седов, упоров, приседов, положений лежа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в исходное положение (лежа на спине). Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90°. Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II</p>	<p>16</p>	<p>Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей https://yandex.ru/video/preview/ ; Урок гимнастики для незрячих 1 класс https://yandex.ru/video/preview/ ; Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, доброжелательности и уважения друг к другу. Воспитывать чувство товарищества и коллективизма, взаимопомощи, трудолюбие и упорство.</p>

<p>класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперед; запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p>			
<p>Адаптивные подвижные и спортивные игры Элементы футбола слепых (удар ногой с места по неподвижному озвученному мячу по воротам на звуковой ориентир, ведение мяча с последующей передачей партнеру или ударом по воротам); элементы баскетбола (ведение мяча на месте двумя и одной руками, броски в кольцо сверху на звук); элементы волейбола для слепых (передача мяча из рук в руки. Ориентирование на площадке); адаптированные подвижные игры со звуковыми и осязательными: «Белки в лесу», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Дальний бросок», «Метко в цель», «Парашютисты», «Передачи мяча в тоннеле», «Перестрелка», «Штурм», «Невод».</p>	20	<p>Голбол аниме-фильм https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Подвижные игры. https://ok.ru/video/405204501776</p> <p>футбол для незрячих https://yandex.ru/video/preview/</p>	<p>Воспитывать уважение друг к другу во время проведения подвижных игр с мячом. Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.</p>
<p>Плавание. <i>Подводящие упражнения:</i> координация правильного дыхания при погружении в воду и всплывании; вхождение в</p>	34		

воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение.			
-------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Тематическое планирование 4 класс

наименование разделов и тем	количество часов	электронные учебно-методические материалы	способы учета рабочей программы воспитания
<p>Гимнастика с элементами акробатики <i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Элементы акробатических упражнений.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Передвижения с ориентировкой в пространстве.</p>	15	<p>Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей https://yandex.ru/video/preview/ ;</p> <p>Урок гимнастики для незрячих 1 класс https://yandex.ru/video/preview/ ;</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика. https://ok.ru/video/405204501776</p>	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, доброжелательности и уважения друг к другу. Воспитывать чувство товарищества и коллективизма, взаимопомощи, трудолюбие и упорство.
<p>Легкая атлетика. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег с использованием звуковых и осязательных ориентиров; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p>	21	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика. https://ok.ru/video/405204501776</p> <p>Физкультура для незрячих</p>	Воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям легкой атлетикой; Воспитывать в учащихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях; 3. Формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности. Воспитывать потребность

<p>на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; прыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами на звуковой ориентир.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность в озвученную цель.</p>		<p>https://www.youtube.com/watch?v=mcu0c5x8oFQ</p>	<p>к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Воспитывать чувство коллективизма, ответственности за личный вклад в общее дело.</p>
<p>Лыжная подготовка</p> <p>Передвижение на лыжах на звуковой ориентир и вербальную навигацию учителя; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>	16	<p>Обучение слепых детей попеременному двухшажному и коньковому ходу на лыжах</p> <p>http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Лыжи.</p> <p>https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закаливание школьников; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий</p>
<p>Адаптивные подвижные и спортивные игры</p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной</i></p>	16	<p>Голбол аниме-фильм</p> <p>https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой.</p>	<p>Воспитывать уважение друг к другу во время проведения подвижных игр с мячом. Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.</p>

<p><i>подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр: футбол для слепых:</i> удар по неподвижному и катящемуся озвученному мячу; остановка мяча; ведение мяча на звук и голосовые подсказки учителя; подвижные игры на материале футбола для слепых.</p>		<p>Подвижные игры. https://ok.ru/video/405204501776</p> <p>теннис для незрячих https://yandex.ru/video/preview/</p> <p>футбол для незрячих https://yandex.ru/video/preview/</p>	
<p>Плавание. Подводящие упражнения: координация правильного дыхания при погружении в воду и всплывании; вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.</p>	34		<p>Воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закаливание; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий.</p>

Тематическое планирование 4 (доп.) класс

наименование разделов и тем	количеств о часо в	электронные учебно- методических материалы	способы учета рабочей программы воспитания
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p><i>Организуящие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Элементы акробатических упражнений.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p>	15	<p>Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей https://yandex.ru/video/preview/ ;</p> <p>Урок гимнастики для незрячих 1 класс https://yandex.ru/video/preview/ ;</p> <p>Приемы работы с обучающимися с</p>	<p>Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, доброжелательности и уважения друг к другу. Воспитывать чувство товарищества и коллективизма, взаимопомощи, трудолюбие и упорство.</p>

<p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Передвижения с ориентировкой в пространстве.</p>		<p>нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика. https://ok.ru/video/405204501776</p>	
<p>Легкая атлетика. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег с использованием звуковых и осязательных ориентиров; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание и запрыгивание. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами на звуковой ориентир. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность в озвученную цель.</p>	21	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика. https://ok.ru/video/405204501776</p> <p>Особенности преподавания физической культуры слепым и слабовидящим обучающимся https://frc-blind.ru/images/doc/metodiki/Физическая_культура.pdf</p>	<p>Воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям легкой атлетикой; Воспитывать в учащихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях. Формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности. Воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом; 5. Воспитывать чувство коллективизма, ответственности за личный вклад в общее дело.</p>
<p>Лыжная подготовка Передвижение на лыжах на звуковой ориентир и вербальную навигацию учителя; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>	14	<p>Обучение слепых детей попеременному двухшажному и коньковому ходу на лыжах http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закаливание школьников; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий</p>

		зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Лыжи. https://ok.ru/video/405204501776	
<p>Адаптивные подвижные и спортивные игры <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. <i>На материале спортивных игр:</i> футбол для слепых: удар по неподвижному и катящемуся озвученному мячу; остановка мяча; ведение мяча на звук и голосовые подсказки учителя; подвижные игры на материале футбола для слепых.</p>	18	<p>Голбол аниме-фильм https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Подвижные игры. https://ok.ru/video/405204501776</p> <p>теннис для незрячих https://yandex.ru/video/preview/</p> <p>футбол для незрячих https://yandex.ru/video/preview/</p>	<p>Воспитывать уважение друг к другу во время проведения подвижных игр с мячом. Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.</p>
<p>Плавание. Подводящие упражнения: координация правильного дыхания при погружении в воду и всплывании; вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. <i>Проплывание учебных дистанций:</i> произвольным способом.</p>	34		<p>Воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закаливание; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий.</p>

