

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура( Адаптивная физическая культура)» предназначена для слепых обучающихся 1-5классов со сроком обучения 5 лет (вариант 3.2)я

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования слепых обучающихся, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию

**Пояснительная записка**

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для слепых обучающихся заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя слепым обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

В программе предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей слепых обучающихся. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программы по АФК для слепых обучающихся имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Основной **целью** изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры у слепых обучающихся посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

**Специфические (коррекционные) задачи** Основные задачи:преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере; развитие способности ориентироваться в пространстве с помощью остаточного зрения, слуха, мышечного чувства; обогащение двигательных умений, развитие кондиционных и координационных способностей; укрепление и охрана здоровья, в том числе охрана нарушенного зрения; совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и общих физических способностей; формирование правильной осанки, походки, навыков свободного безбоязненного передвижения в пространстве; развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

Оздоровительные задачи:охрана жизни и укрепление здоровья детей с тяжёлой патологией зрения;укрепление связочно-суставного аппарата;совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;совершенствование деятельности ЦНС.

Образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений; развитие физических способностей (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость), а также функции равновесия; воспитание навыков гигиены; 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, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу.

Коррекционные задачи:формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем) и пространственно-временной ориентации построения двигательных действий;улучшение кровоснабжения тканей глаза и функции мышечной системы глаза;коррекция навязчивых стереотипных движений;формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития слепых обучающихся.

Реализация Программы предполагает следующие **принципы и подходы:**

программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

информационную компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;

вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействии со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у слепых обучающихся.

Программа состоит из трех разделов: «**Знания о физической культуре**» (информационный компонент); «**Способы физкультурной деятельности**» (операциональный компонент); «**Физи­ческое совершенствование**» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагоги­ческие основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Дан­ный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из про­граммных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении прак­тического материала школьных программ, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения рас­пределяются по соответствующим темам программы: «Гимнас­тика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжные гонки»; «Общеразвивающие упражнения». Раздел «Плавание» исключён из учебного материала, так как нет базы для проведения занятий.

Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, орга­низацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программный материал, касающийся способов двигатель­ной деятельности, предусматривает обучение школьников эле­ментарным умениям самостоятельного контроля за своим физи­ческим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

В программу внесены уроки теоретической и практической направленности по включению их в процесс физической подготовки; для обучающихся подготовительной и специальной групп здоровья снижены нормативы, разработаны специальные упражнения для укрепления здоровья.

 В случае отсутствия снежного покрова раздел «Лыжная подготовка» заменяется на освоение игры «шоудаун).

**Место учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане**

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составляет 507 часов в пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (с пролонгацией)обучающихся, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа, 5 класс - 102 часа.

**Особые образовательные потребности слепых обучающихся**

Максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;

специальная работа по развитию координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки, а также ориентации движений в пространстве и времени;

более длительное овладение двигательными навыками;

специальная работа по развитию жизненно важных физических способностей - скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность обучающихся.

щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий слепых детей;

специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;

интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;

формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

предоставление учебного материала с учетом нарушения (опора на сохранные анализаторы);

организация тактильного обследования спортивного инвентаря и пространства спортивного зала для осуществления работы по формированию адекватных зрительных образов;

содействие в преодоление трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение) посредством организации работы по алгоритмизации двигательных упражнений с опорой на сохранные анализаторы, способствующей компенсации полного или частичного выпадения зрительной памяти обучающихся;

потребность в формировании целого ряда социальных и коммуникативных навыков, в развитии эмоциональной сферы в условиях ограничения зрительного восприятия.

**Характеристика психического и физического развития слепых обучающихся младшего школьного возраста**

 Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной активности. У некоторых обучающихся отмечается значительное отставание в физическом развитии. В связи с невозможностью зрительного подражания, трудностями в овладении пространственных представлениями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений.

В младшем школьном возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и осязательный контроль за выполнением движений, совершенствуется координация между зрительными ощущениями и выполнением движений. И.М. Сеченов отмечал, что согласованность движений рук и глаз человека формируется с детского возраста. Всякий раз рука играет роль хватательного орудия и без руководства глаз служить таким орудием не может. Однако младшие школьники с нарушением зрения часто пугают правую и левую стороны. Своеобразие развития сенсорных функций обусловливает выраженную степень асимметрии в развитии движений левой и правой руки. Г.Х. Кекгель, М.И. Земцова, И.С. Моргулис (1962) своими исследованиями показали несогласованность движений рук, обосновывая функциональную асимметрию явлениями компенсаторного характера. В процессе обучения в связи с трудовой и игровой деятельностью правая рука более совершенствуется в исполнительных функциях, а левая - в контрольных. В связи с этим точность движения правой руки по мере обучения повышается.

У детей с патологией зрения отмечается нарушение координации движений. Школьники испытывают трудности в выполнении согласованных движений рук и ног. Сопоставление результатов скоростно-силовых качеств показывает, что незрячие дети в возрасте 7-9 лет обладают самым низким уровнем прыжковой способности (Л.Н. Ростомашвили, 1999).

К сопутствующим заболеваниям, встречающимся у детей с нарушением зрения, относятся: общее недоразвитие речи (ОНР) разных уровней, сопровождающееся различными типами дизартрии, недоразвитие письменной речи смешанного характера (разные виды дисграфии), соматические заболевания, задержка психического развития и др.

Все слепые обучающиеся испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные зрительной депривацией, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех слепых обучающихся являются в разной степени выраженные недостатки в развитии зрительного восприятия, в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у них отмечаются нарушения умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

**Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования слепых обучающихся, разработанной образовательной организацией.

**Личностные результаты**

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

Метапредметными результатами освоения программы по адаптивной физической культуре являются:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок**  | **Разделы**  | **Требования к предметным результатам** |
| **Знания об адаптивной физической культуре** **Способы физкультурной деятельности**  | Физическая культура (адаптивная физическая культура) как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. | С незначительной помощью педагога (например, вариативных вопросов)- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основныхфизических способностей;- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;- называет индивидуальные основы личной гигиены;- называет основные причины травматизма на занятиях адаптивной физической культурой и правила их предупреждения. |
| Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения. | -Участвует в составлении режима дня;- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитием и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах). |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | - Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу;- понимает термины «направо», «налево» со зрительной опорой;- двигается под музыку, старается соблюдать темп и ритм;- на примере куклы на шарнирах конструируют движение при выполнении упражнения;- знает несколько словесных алгоритмов (комплексы упражнений), выполняет их в соответствии с текстом; - с помощью рельефно-графического пособия «Азбука движения» конструирует движение при выполнении упражнения;- включается в игровую деятельность с опорой на пространственные ориентиры;- покидает спортивный зал с опорой на тактильные ориентиры;- ориентируется в пространстве зала;- успешно выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| **Гимнастика с элементами акробатики**  | Корригирующие упражнения.Организующие команды и приемы.   | - Выполняет построение в шеренгу и колонну;- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й; - перестраивается в колонну по два;- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;- выполняет серию действий;- ориентируется при ходьбе и беге на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением;- запоминает 2-3 движения на слух и воспроизводит их;- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега. |
| Акробатические упражнения.Акробатические комбинации.  | - Выполняет упражнение поэтапно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений;- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);-удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;- выполняет на память серию из 3-х упражнений;- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;- на примере куклы на шарнирах конструирует движение при выполнении упражнения - начинает выполнять упражнение со специально организованного места (с тактильными и звучащими свойствами), место находит самостоятельно;- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения. |
|  | Упражнения на низкой гимнастической перекладине.Ритмические упражнения. Развитие гибкости.Развитие координации движений. | - С помощью рельефно-графического пособия «Азбука движения» конструирует движение при выполнении упражнения;- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением;- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;- знает назначение спортивного инвентаря;- умеет работать с тренажерами;*-* проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);- участвует в игровой деятельности с опорой на пространственные ориентиры;- проговаривает порядок выполнения упражнения, речь сопровождает движение;- покидает спортивный зал с опорой на тактильные ориентиры;- находит упражнение в знакомом алгоритме, которое «забыл» педагог. |
|  | Упражнения в равновесии.Формирование осанки. Развитие силовых способностей. | - Знает назначение спортивного инвентаря, определяют его свойства;- проходит по залу, вспоминая расположение инвентаря, а такжевозможные выступы;- сам определяет инвентарь, с которым предстоит работать, вспоминает, для чего он необходим, как им пользоваться и др.;- воспроизводит упражнение по аудиозаписи;- выполняет упражнения в усложненных условиях (например, с утяжелением);-при выполнении ритмических упражнений удерживается в заданном темпе, ритме;- выполняет упражнения для развития двигательной памяти: 3-5 движений;- на слух восстанавливает знакомую последовательность упражнений. |
| **Легкая атлетика** | Ходьба. Беговые упражнения.     | - Строится в шеренгу с использованием осязательных ориентиров и по памяти;- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;*-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);*-* удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;- ориентируется на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением;- ходит, бегает со страховкой, помощью и сопровождением;- запоминает 2-3 движения на слух;- выполняет движение по сложной инструкции (например, «встань у предмета между дверью и окном»). |
|  | Упражнения в лазании и ползании.Прыжковые упражнения(выполняются только на матах). | - По тактильным ориентирам и словесной инструкции учителя находят мат;- выстраивают движение по аудиозаписи, сопровождают движение речью;- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;- выполняют упражнения с изменением внешних условий: на повышенной опоре, изменений направлений и т.д.;- по инструкции выполняют длинный, короткий, высокий, низкий прыжки, проговаривают свойства прыжка;- выполняют упражнение под самостоятельный счет. |
|  | Броски.Метание. | - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;- знает место расположения в зале спортивного инвентаря;- на примере куклы на шарнирах конструирует движение при выполнении упражнения;- выполняет метание со звуковым контролем при попадании;- соблюдает последовательность, амплитуду при выполнении упражнений для развития мелкой моторики;- успешно участвует в речевых играх. |
|  | Общеразвивающие упражнения. | - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога;- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;- выполняет упражнение под самостоятельный счет;- выполняет движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т. д.);- при выполнении упражнения удерживается в одном ритме и темпе;- восстанавливает алгоритм выполнения упражнения. |
|  | Развитие координации движений.Развитие скоростных способностей.Развитие выносливости.Развитие силовых способностей. | - Прикладывают усилия при выполнении упражнений с использованием сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.);- ориентируется на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением;- ходит и бегает со страховкой;- понимает смысл соревнований и участвует в них;- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;- удерживает позу с полной амплитудой при выполнении упражнений на развитие статической организации движения;- двигается в заданном темпе, ритме. |
| **Упражнения на ориентирование** |  | - Усваивает материал через аудиозапись, повторяет порядок выполнения после 1-2 прослушиваний;- выполняет движения в облегчённых условиях (например, по наклонной скамейке);- покидает спортивный зал по памяти;- понимает двухступенчатую, трехступенчатую инструкцию, связанную с ориентировкой в пространстве;- ориентируется на звук;- участвует в играх на взаимодействие. |
| **Подвижные и спортивные игры** | На материале гимнастики с основами акробатики.На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки.На материале спортивных игр.  | - Играет в спортивные игры с использованием звучащего мяча;- использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации; -выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;- выполняет упражнения в режиме изменения характеристик (темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т.д.);- понимает сложную двигательную инструкцию;- следует правилам игры. |
| **Лыжная подготовка**  | Обучение основным элементам лыжной подготовки.Общеразвивающие упражнения.Развитие координации движений.Развитие выносливости. | - Строится самостоятельно с опорой на осязательные ориентиры;- соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ;- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;- ориентируется на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением;- выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;- знает и понимает некоторые пространственные термины;- запоминает 3-5 слов в игровой деятельности;- восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения; - выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия. |

**В результате обучения на занятиях физической культурой слепые обучающиеся научатся** понимать значение физических упражнений и подвижных игр для своего здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальных умения саморегуляции средствами физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.). У них будут формироваться основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие). Занятия физической культурой будут способствовать профилактике вторичных нарушений физического развития. У слепых обучающихся будет формироваться потребность в занятиях физической культурой.

Слепой обучающийся **научится:**

***Знания о физической культуре (адаптивной физической культуре)***:

- понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития;

- дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

- понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

- понимать роль занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

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

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

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

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

***Способы физкультурной деятельности****:*

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

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

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

***Физическое совершенствование***:

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

- выполнять организующие строевые команды;

- выполнять акробатические упражнения; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическое бревно);

- 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 передвижения на лыжах .

**Содержание программы**

**Знания об адаптивной физической культуре**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Из истории физической культуры** История возникновения адаптивной физической культуры и первых соревнований

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей:

**Способы физкультурной деятельности**

 **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня.Выполнение культурно – гигиенических навыков для занятий физической культурой. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).Освоение знаниями о доступных для состояния здоровья физических упражнений; умение их выполнять.

 **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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 общих физических способностей; проведение здоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Овладение знаниями о доступных для состояния здоровья физических упражнений; умение их выполнять.

**Гимнастика с элементами акробатики.** *Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.

*Гимнастическая комбинация.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи с озвученными мячами, мячами разной фактуры, со скакалкой. Упражнения для формирования осанки. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения с большими мячами. Упражнения в равновесии. Упражнения на точность. Ритмические упражнения.

*Формирование осанки.* Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей.* Динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;, прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***Лёгкая атлетика.****Ходьба* Свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках, 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, ходьба с изменением темпа. Ходьба за лидером.

*Беговые упражнения:* Бег с ориентировкой на голос лидера. Медленный бег; бег с переменой направления по сигналу; медленный бег на месте; бег на расстояние; бег на носках; бег с преодолением простейших препятствий; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; равномерный бег; свободный бег в играх.

 *Прыжковые упражнения:* (выполняются только на матах) Легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; на одной ноге, с небольшим продвижением вперед; прыжки на двух ногах через скакалку; прыжок в длину с места на мат; 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 в пол, стену, вверх с последующей ловлей, большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

 *Метание:* метание малого мяча, камешков на точность и на дальность; метание в звучащую цель; метание мячей в играх; метание различных легких предметов на точность и на дальность; метание различных предметов в играх.

*Общеразвивающие упражнения.* 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.

*Развитие координации движений .*Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие скоростных качеств.* Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости.* Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

*Развитие силовых способностей .* Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

 ***Лыжные гонки.*** Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; подъёмы; спуски; тормо-жение, игры на лыжах.

Общеразвивающие упражнения. *Развитие координации движений:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередова-нии с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорении-ями; прохождение трениро-вочных дистанций.

***Подвижные игры.***Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

*На материале лёгкой атлетики:* игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

*Спортивные игры(элементы). Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Шоудаун*  Исходное положение игрока, приемы овладения ракеткой без зрительного контроля, правила игры.

**Структура курса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы и темы программного материала** | **Классы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Основы знаний** | В процессе уроков |
| **Способы деятельности** | В процессе уроков |
| **Физическое****совершенствование:** |  |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность | В процессе уроков |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Лёгкая атлетика | 20 | 20 | 24 | 24 | 24 |
| Лыжные гонки | 22 | 22 | 20 | 20 | 20 |
| Подвижные и спортивные (элементы) игры | 33 | 36 | 34 | 34 | 34 |
| **Всего** | **99** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**1 класс.**

**Знания об адаптивной физической культуре**

**Физическая культура.** **Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** АФК как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека

**Из истории физической культуры.** Что такое адаптивная физическая культура. Возникновение адаптивной физической культуры.

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие** Как возникли физические упражнения.

**Способы физкультурной деятельности**

***Самостоятельные занятия***. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки

***Самостоятельные игры и развлечения***. Организация и проведение подвижных игр.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Комплекс упражнений утренней зарядки № 1

**Физическое совершенствование.**

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика* *с основами* *акробатики.*** *Организующие команды и приемы*. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения*: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

*Акробатические комбинации.* *Гимнастические упражнения прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Корригирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.

***Легкая атлетика.*** *Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Медленный бег. Бег с ходьбой. Бег с преодолением препятствий.

*Прыжковые упражнения*: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Ступающий шаг.

***Подвижные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

***Спортивные игры (элементы****).* *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу. *Баскетбол*: передачи и ловля мяча. *Волейбол:* передача волейбольного мяча в парах.

***Общеразвивающие физические упражнения.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации, выносливости.

**2 класс**

**Знания об адаптивной физической культуре**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подбор одежды, обуви, инвентаря

***Из истории физической культуры.*** Как возникли первые соревнования Как появились упражнения с мячом. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.** Что такое физические упражнения

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия** Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений утренней зарядки с предметами.

**Физическое совершенствование**

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приёмы*: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения*: седы. упоры, группировки стойка на лопатках с согнутыми ногами

*Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке.

*Преодоление полосы препятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Корригирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.

***Лёгкая атлетика.*** Ходьба.Ходьба парами взявшись за руки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости и направления.

*Беговые упражнения*: бег с ускорением, в разных направлениях, в разном темпе, с преодолением препятствий.

 *Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.*

*Броски* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание* малого мяча на дальность.

***Лыжные гонки.***Ступающий шаг. Поворот переступанием Скользящий шаг

***Подвижные игры.***

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

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

***Спортивные игры (элементы).*** *Футбол:* остановка мяча; ведение мяча**.** *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча**.** *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

***Общеразвивающие физические упражнения.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале лёгкой атлетики:* развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости.

**3 класс**

**Знания об адаптивной физической культуре**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений

**Из истории физической культуры**. Развитие физической культуры с древности

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.** Виды физических упражнений

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия*.*** Выполнение простейших закаливающих процедур.

**Самостоятельные игры и развлечения** Организация и проведение физкультминут.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Упражнения на развитие физических качеств. Игры с мячом

**Физическое совершенствование**

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Гимнастика с основами акробатики****:***

*Организующие команды и приёмы*: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения* перекаты вперёд и назад, седы упоры, группировки; кувырок вперёд, гимнастический мост;

 *Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке.

 Виды ходьбы по гимнастической скамейке :ходьба вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.

Корригирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.

***Лёгкая атлетика.*** *Ходьба* Ходьба с изменением направления по ориентирам. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по ориентирам. Ходьба в разном темпе. *Прыжковые упражнения.* Прыжки в в длину с места, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения, через препятствия, по полоскам, с ноги на ногу, на одной ноге, с высоты, с продвижением вперёд, в стороны.

*Беговые упражнения*. Низкий и высокий старт. Бег с ускорением. Бег в различном темпе и направлении. Бег в чередовании с ходьбой.

*Броски.* Броски набивного мяча

 *Метание*. Метание мяча, разных предметов в цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***  Повороты на месте и в движении; торможение «плугом», «полуплугом»

***Подвижные игры.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости икоординации движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

 ***Спортивные игры (элементы).*** *Футбол:* удары по мячу*,* остановка мяча; ведение мяча**.**

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* развитиекоординации движений,выносливости и быстроты, силовых способностей.

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие координации движений, выносливости.

**4 класс.**

**Знания об адаптивной физической культуре**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** Физическая подготовка и её связь с развитием общих физических способностей.

**Из истории физической культуры**. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.** Характеристика основных физических способностей.

**Способы физкультурной деятельности**

***Самостоятельные занятия.*** Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка). Физическая нагрузка. Наблюдение за своим физическим развитием.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил игр

**Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.

**Физическое совершенствование**

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приёмы*: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения*. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми ногами кувырок вперёд, гимнастический мост

*Акробатические комбинацииГимнастические упражнения прикладного характера* Передвижение по гимнастической стенке.

Корригирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые* упражнения: высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые* упражнения на месте и продвижением вперёд, прыжки в длину с места. Эстафеты. Низкий и высокий старт. Старт с последующим ускорением.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход .спуски. повороты.

***Подвижные игры.***

***Спортивные игры (элементы)***

*Футбол:* удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* ведение мяча; броски мяча друг другу; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол****:***подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов.*

***Общеразвивающие физические упражнения***.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

*На материале раздела «Лёгкая атлетика»:* развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты*.*

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие выносливости, координации.

**5 класс**

**Знания об адаптивной физической культуре**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека** Характеристика общих физических способностей.

**Из истории физической культуры** Из истории развития физической культуры в России.

Развитие национальных видов спорта в России

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.** Основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости).

Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Выбор и подготовка мест для самостоятельных занятий физической культурой

**Физическое совершенствование**

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приёмы*: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения*. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми ногами, кувырок вперёд и назад, гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Фрагменты акробатических комбинаций из изученных элементов.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые* упражнения: высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые* упражнения на месте и в движении, прыжки в длину с места. Бег с изменение темпа и направления. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. Техника поворота в движении. Техника двухшажного хода без палок и с палками. Техника спуска в разных стойках..

***Подвижные игры.***

***Спортивные игры (элементы)***

***Футбол:*** удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

***Баскетбол****:* ведение мяча; броски мяча друг другу; подвижные игры на материале баскетбола.

***Волейбол:***подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов.*

***Общеразвивающие физические упражнения***.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

*На материале раздела «Лёгкая атлетика»:* развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты*.*

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие выносливости.

5) выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:

1) имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений;

3) обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающегося;

4) постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% требуемых на уроках нормативов по адаптивной физической культуре для своего возраста;

5) выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

1) имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) выполняет не все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений не в полном объеме;

3) продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;

4) частично владеет навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка 2 (неудовлетворительно) ставится в зависимости от следующих конкретных условий:

1) не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) не выполняет требования техники безопасности на уроках физической культуры;

3) не демонстрирует навыков, умений, динамики в развитии физических или морально-волевых качеств;

4) не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

# **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Система оценки достижения планируемых результатов освоения Программы для слепых обучающихся предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Обучающийся оценивается на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений;

3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга;

4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста;

5) Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры;

Обучающийся оценивается на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений;

3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;

4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;

5) Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастикой, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащийся оценивается на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Выполняет не все требования техники безопасности и правил поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений не в полном объеме;

3) Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;

4) Частично владеет навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры;

Оценка 2 (неудовлетворительно) ставится в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Не выполняет требования техники безопасности на уроках физической культуры;

3) Не демонстрирует навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств.

4) Не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

#

# **Материально–техническое обеспечение**

*Для занятий по общей физической подготовке*:

* стенка гимнастическая
* скамейка гимнастическая

- маты гимнастические

* Тренажёры и устройства для развития и совершенствования физических качеств:
* велотренажёр
* тренажёр « Лодка»

 *Для развития скоростных качеств:*

* « беговая» дорожка»

Для развития скоростно- силовых качеств:

* медболы
* эспандер «Жим»

*Для развития и формирования правильной осанки:*

* палка гимнастическая
* каток гимнастический
* мешочки с песком

*Оборудование для контроля и оценки действий:*

* динамометры кистевые
* рулетка
* свистки судейские
* секундомеры

*Оборудование для занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой:*

* обручи гимнастические
* скакалки гимнастические
* -колодки стартовые школьные
* мячи для метания

*Оборудование для занятий подвижными и спортивными (элементы) играми*

* озвученные баскетбольные мячи
* озвученные волейбольные мячи
* стол для игры в настольный теннис (шоудаун)
* ракетки для игры в настольный теннис (шоудаун)
* мячи для игры в настольный теннис (шоудаун)
* рельефно-графическое пособие «Азбука движения»;
* игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики;
* эспандеры;

**Материалы для ученика**

рельефно-графическое пособие «Азбука движения»

**Методические материалы для учителя**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Коданёва Л.Н. Программа по физической культуре для обучающихся 1-11классов СМГ», М : Издательский дом Акад. им. Н. Е. Жуковского, 2018.

МаллаевД.М. «Игры для слепых и слабовидящих»

Семёнов Л.А. «Тренажёры и их использование в школах для слепых и слабовидящих детей», ВОС.

Стернина Э.М. « Теория и методика воспитания слепых и слабовидящих школьников»,Ленинградский пединститут им. Герцена.

Шапкова Л.В. «Частные методики АФК», М, Советский спорт

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

 Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов [http://schoolcollection.edu.ru](http://schoolcollection.edu.ru/)

 Презентации уроков «Начальная школа»: <http://nachalka.info/about/193>

 Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru/)

 "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

 «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib

Сайт учителя физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/

Газета "Здоровье детей <http://zdd.1september.ru/>- " <http://spo.1september.ru/>

 Газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>

Фестиваль педагогических .идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html

  фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту. [http://portfolio.1september.ru](http://portfolio.1september.ru/)

# **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

## 1 КЛАСС

**(99 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программные учебные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
| **Знания об адаптивной физической культуре** | **Физическая культура.** **Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** АФК как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека**Из истории физической культуры.** Что такое адаптивная физическая культура. Возникновение адаптивной физической культуры.**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие** Как возникли физические упражнения. | Тема «Что понимается под адаптивной физической культурой» (рассказ учителя, обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках адаптивной физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;  |
| Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков) | ***Самостоятельные занятия***. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки***Самостоятельные игры и развлечения***. Организация и проведение подвижных игр. | обсуждают комплексы упражнений для формирования правильной осанки знакомятся с правилами выполнения комплексов зарядки; отвечают на вопросы учителя о пользе упражнений для формирования правильной осанки; определяют основные положения частей тела при правильной осанке; рассказывают как определить осанку у человека; какие бывают виды осанки. |
| Физическое совершенствование  | **Физкультурно – оздоровительная деятельность**Комплекс упражнений утренней зарядки № 1 | обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма) |
| Гимнастика с основами акробатики | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухеИсходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа | Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.  |
| Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, рельефно-графического иллюстративного материала, знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).  |
| Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью |  Ииспользование показа учителя, рельефно-графического иллюстративного материала: наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. |
| Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическиммячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки | Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).  |
| Акробатические упражнения:подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа;  | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;  |
| Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: элементами элементами шоудауна) | Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника1) Инструктаж по технике безопасности. История появления тенниса для незрячих.     | По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. Техника безопасности на занятиях по шоудаун. История возникновения «шоудаун» (теоретическое занятие с использованием материалов, сопровождаемых показ учителя): изучают основные положения техники безопасности на занятиях, историю возникновения и развития «шоудаун» в России и мире.  |
| Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)1)Знакомство с инвентарём. | Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанциизнакомятся с игровой площадкой;знакомятся с особенностями разметки игровой площадки; знакомятся с позициями игроков на поле.Ознакомление с инвентарем для игры в шоудаун» (с использованием показа учителя, Знакомятся с игровыми ракетками;Знакомятся с техникой удержания ракетки в руках;Знакомятся с игровым столом. |
| Лёгкая атлетика | Равномерная ходьба и равномерный бег | обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).  |
| Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами;  | Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, рисунки):знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации. |
| Подвижные и спортивные игры | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр | разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);играют в разученные подвижные игры. |

## 2 КЛАСС

**(102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программные учебные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
| **Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)** | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подбор одежды, обуви, инвентаря***Из истории физической культуры.*** Как возникли первые соревнования Как появились упражнения с мячом. Зарождение Олимпийских игр древности.**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.** Что такое физические упражнения | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, рельефно-графический иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.Зарождение Олимпийских игр» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле): обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся). |
| Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков) | **Самостоятельные занятия** Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища.**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр. |  разучивают упражнения на развитие мышц туловища, отвечают на вопросы учителя о пользе физических упражнений, знакомятся с правилами выполнения упражнений   |
| Физическое совершенствование  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**Комплексы упражнений утренней зарядки с предметами. | обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки с предметами, правилах выполнения входящих в неё упражнений;уточняют название упражнений с предметами и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки с предметами, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма) |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 ч).Гимнастика с основами акробатики | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. | Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.  |
| Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.  | Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!». |
| Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. | Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).  |
| Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. | Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).  |
| Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках. | Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.  |
| Ритмические упражнения | «Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;разучивают упражнения ритмической гимнастки:1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.; |
| Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена элементами шоудауна) | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.1) Инструктаж по технике безопасности. 2)Инструктаж по технике безопасности.  | Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.  Техника безопасности на занятиях шоудаун» (учебный диалог, рельефно-графический иллюстративный материал,):повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий «шоудаун»; изучают правила поведения во время занятий и игры в «шоудаун»;анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры |
| Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска Передачи мяча. Общая физическая подготовка.2)Стойка ожидания шара. Ознакомление с правилами Подвижные игры со звуковым шариком и ракеткой. Общая физическая подготовка. | Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.  Стойка ожидания мяча в «шоудаун». Ознакомление с правилами игры» (рассказ и образец учителя), знакомятся с правилами игры;наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки учителем;имитируют стойку ожидания;перемещаются в стойке возле стола;отражают подачи учителя, акцентируя внимание на стойке; |
| Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). |
| Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя,):наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.выполнения движений.свободной рукой) |
| Лёгкая атлетика | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.  | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой (учебный диалог, изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.  |
| Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.  | Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).  |
| Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. | Сложно координированные прыжковые упражнения (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке;2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.  |
| Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения.  | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке (рассказ и образец учителя, рисунки): наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. |
| Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. | Сложно координированные беговые упражнения (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной). |
| Подвижные игры | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол) | Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении. |

## 3 КЛАСС

**(102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программные учебные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
| Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)**Способы физкультурной деятельности** | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений**Из истории физической культуры**. Развитие физической культуры с древности**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.** Виды физических упражнений**Самостоятельные занятия*.*** Выполнение простейших закаливающих процедур.**Самостоятельные игры и** **развлечения** Организация и проведение физкультминут. | обсуждают рассказ учителя о появлении физических упражнений , подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; Физическая культура у древних народов (рассказ учителя, учебный диалог):обсуждают рассказ учителя и обследуют доступные рельефно-графические иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности (с подробным комментированием учителем демонстрируемых иллюстраций), анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаковзнакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).Закаливание организма (объяснение учителя знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); |
| Физическое совершенствование  | **Физкультурно – оздоровительная деятельность**Упражнения на развитие физических качеств. Игры с мячом | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. Подвижные игры с мячом (диалог с учителем, разучивают правила подвижных игр с мячом, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр с мячом, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; |
| Гимнастика с основами акробатики | Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | Строевые команды и упражнения (образцы упражнений и команд, разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!». |
| Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди;лазание разноимённым способом. | наблюдают и анализируют образец техники передвижения по гимнастической стенке, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;разучивают и выполняют подводящие упражнения передвигаются по гимнастическлй стенке разными способами |
| Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движениемруками; приставным шагом правым и левым боком.Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. | Передвижения по гимнастической скамейке (объяснение и образец учителя, выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком). |
| Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. | Прыжки через скакалку (объяснение и образец учителя, наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. |
| Ритмическая гимнастика: стилизованныенаклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.Упражнения в танцах галоп и полька | Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя)знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;разучивают упражнения ритмической гимнастки:1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;2)1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу;3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу;разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением. |
| Лёгкая атлетика | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (отталкивание, полёт, приземление);разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; |
| Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | Броски набивного мяча (объяснение и образец учителя, наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. |
| Бег с ускорением | 1 — ускорение с поворотом направо и налево;2 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;3 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г). |
| Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоудауна) | Передвижение одновременным двухшажным ходом.1)Техника выполнения блока и защитной стойки. 2)Техника выполнения подачи. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом (объяснение и образец учителя,) наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;3 — двухшажный ход в полной координации. Подача мяча объяснение и образец учителя наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;разучивают последовательную технику выполнения прямой подачи;разучивают последовательную технику выполнения подачи по диагонали;отрабатывают подачу по мишени. |
| Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.Торможение плугом1)Техника выполнения броска. Специальная физическая подготовка. 2)Техника отражения шара Закрепление стойки ожидания шара. | Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, рельефно-графический иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.Техника отражения шара. Закрепление стойки ожидания шара» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):наблюдают и анализируют образец техники выполнения учителем отражения шара, обсуждают особенности его выполнения;изучают особенности отражения шара; отрабатывают отражение шара при подаче с различных дистанций;закрепляют навык стойки ожидания шара. |
| Подвижные и спортивные игры | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.Волейбол: прямая нижняя подача; передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу | Подвижные игры с элементами спортивных игр (диалог с учителем, разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;играют в разученные подвижные игры.Спортивные игры (рассказ и образец учителя, наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. |

## 4 КЛАСС

**(102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программные учебные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
| Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)**Способы физкультурной деятельности** | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** Физическая подготовка и её связь с развитием общих физических способностей.**Из истории физической культуры**. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. **Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.** Характеристика основных физических способностей.***Самостоятельные занятия.*** Физическая нагрузка. Наблюдение за своим физическим развитием.**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил игр | Самостоятельная физическая подготовка (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). |
|  | **Физкультурно – оздоровительная деятельность**Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, рельефно-графический иллюстративный материал, брайлевская таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;ведут наблюдения за показателями физического развитияи физической подготовленности в течение учебного годаи выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:1 — проводят тестирование осанки;2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения. |
| .Гимнастика с основами акробатики | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений (учебный диалог, обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. |
| Акробатическая комбинация консультация учителя, учебный диалог, обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;3 — опуститься на спину;4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;8 — встать и принять основную стойку.Вариант 2. И. п. — основная стойка;1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;12 — встать в и. п.;составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). |
| Упражнения на низкой перекладине: висы и упоры | Упражнения на гимнастической перекладине образец учителя, знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); |
| Лёгкая атлетика | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой учебный диалог, обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. |
| Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. | Беговые упражнения (учебный диалог, образец учителя, наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. |
| Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | Метание малого мяча на дальность учебный диалог, образец учителя, наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:1 — выполнение положения натянутого лука;2 — имитация финального усилия;3 — сохранение равновесия после броска;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации. |
| Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена элементами шоудауна) | Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Предупреждение травматизма во время занятий шоудаун. совершенствование техники тенниса для слепых и специальных физических качеств; ознакомление с тактикой игры; Учебная игра | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой, учебный диалог, обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом (учебный диалог, образец учителя, наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Предупреждение травм на занятиях шоудаун учебный диалог, обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений в шоудаун, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их;наблюдают и анализирую показ учителем основных игровых приемов;отрабатывают основные игровые приемы;применяют их во время учебной игры.Тактика игры в шоудаун (учебный диалог, образец учителя, рельефно-графический иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):наблюдают и анализируют представленные учителем материалы;обсуждают разновидности тактических действий и игровые ситуации, в которых они могут быть применены; учатся применять разновидности тактических действий в игровой ситуации;отрабатывают навыки в учебной игре. |

##

## 5 КЛАСС

**(102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программные учебные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
| **Знания об адаптивной физической культуре**  | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека** **Из истории физической культуры**. **Физические упражнения, их влияние на физическое развитие** Из истории развития физической культуры в России.Развитие национальных видов спорта в России**Способы физкультурной деятельности****Самостоятельные занятия.**Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости).Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Выбор и подготовка мест для самостоятельных занятий физической культурой | . Из истории развития физической культуры в России (рассказ учителя , обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.Из истории развития национальных видов спорта (рассказ учителя) знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.«Упражнения для профилактики нарушения осанки» (рельефно-графический иллюстративный материал) выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:Подвижные игры общефизической подготовки» (диалог учителя, разучивают правила подвижных игр, способы организациии подготовку мест проведения;совершенствуют ранее разученные физические упражненияи технические действия из подвижных игр;самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы). |
| Физическое совершенствование | Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог)обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики |
| Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | Акробатическая комбинация (консультация учителя, учебный диалог, Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;3 — опуститься на спину;4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;8 — встать и принять основную стойку.11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;12 — встать в и. п.;составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). |
| Упражнения на низкой перекладине: висы и упоры | Упражнения на перекладине (образец учителя, учебный диалог, знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: |
| Лёгкая атлетика | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой (учебный диалог, рельефно-графический иллюстративный материалобсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. |
| Прыжок в длину с места | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения отталкивание, полёт и приземление);выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в длину: |
| Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. | Беговые упражнения учебный диалог, образец учителя, наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. |
| Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | Метание малого мяча на дальность (учебный диалог, наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:1 — выполнение положения натянутого лука;2 — имитация финального усилия;3 — сохранение равновесия после броска;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации. |
| Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена элементами шоудауна | Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходомПредупреждение травматизма во время занятий шоудаун. совершенствование техники тенниса для слепых и специальных физических качеств; повышение тактической подготовленности; освоение должных тренировочных нагрузок. | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» учебный диалог, обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом учебный диалог, образец учителя, наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Тактика игры в шоудаун» (учебный диалог, образец учителя, наблюдают и анализируют представленные учителем материалы;обсуждают разновидности тактических действий и игровые ситуации, в которых они могут быть применены; учатся применять разновидности тактических действий в игровой ситуации;отрабатывают навыки в учебной игре. |
| Подвижные и спортивные игры | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми (учебный диалог, рельефно-графический иллюстративный материал, обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. |
| Подвижные игры общефизической подготовки.Волейбол: нижняя боковая подачаБаскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;  | Подвижные игры общефизической подготовки диалог учителя, разучивают правила подвижных игр, способы организациии подготовку мест проведения;совершенствуют ранее разученные физические упражненияи технические действия из подвижных игр;самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры.Технические действия игры волейбол (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;с небольшого расстояния;Технические действия игры баскетбол учебный диалог, образец учителя, наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди(по фазам движения и в полной координации);Технические действия игры футбол» учебный диалог, образец учителя, наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося озвученного футбольного мяча, описывают особенности выполнения;разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки |