

Рассмотрена на заседании
м.о учителей нач классов
протокол №1
от 26 августа 2022г

Согласована
Зам. дир. По У.В.Р.

 /Иванова Т.Б./

Утверждаю

Директор МБОУ

«Караимская средняя

общеобразовательная

школа имени К.А. Андреева»

с. Пурваси, 150 от

29.08.2022г



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура» для учащейся 1 класса, обучающейся по адаптированной
основной общеобразовательной программе начального общего образования для слабовидящих
обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 4.3)

Составитель программы:
Сергеева Лариса Васильевна,
учитель начальных классов.

2022 г

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования разработана на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, АООП НОО для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 4.3). Кроме того, при написании данной программы по физической культуре для 1 класса (вариант 4.3) использовалась программа «Адаптивное физическое воспитание детей с множественными нарушениями в развитии» (1-4 классы) (Ростомашвили Л.Н., СПб., НОУ ИСПиП, 2008).

Основоположник и классик системы физического воспитания П.Ф. Лесгафт писал: «Главной задачей школы является умственное и физическое образование молодого человека и слагающее из этого его нравственное воспитание». П.Ф. Лесгафт также отмечал, что между умственным и физическим развитием ребенка существует прямая связь: чем глубже умственное отставание, тем ярственнее выражены физические отклонения в развитии.

Физическая культура для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - это многофункциональный образовательный процесс, решающий широкий спектр актуальных на сегодняшний день вопросов обучения, воспитания, коррекции, развития, абилитации и реабилитации, социализации и интеграции детей данной нозологической группы. Физическое воспитание реализуется комплексно, является составной частью всей системы работы со слабовидящими обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и находится в единстве с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением с учетом типологических особенностей развития и формирования двигательных умений у этих детей. Физическое воспитание слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью предусматривает формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, а также проведение специальных занятий пропедевтического характера, особенно с теми детьми, которые нуждаются в индивидуальном подходе.

Цель занятий физической культурой для слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - профилактика и коррекция вторичных нарушений физического развития, освоение учащимися основных двигательных умений и навыков; создание условий выполнения требований Стандарта через обеспечение физического развития данной группы обучающихся.

Задачи:

Развитие потребности в движениях и умение выполнять доступные упражнения.

Повышение функциональной деятельности систем организма, развитие мышечного и двигательного чувства.

Развитие двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Развитие основных физических качеств, координация движений, дифференцировка движения по степени мышечных усилий.

Формирование правильной осанки, походки, развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

Повышение двигательной активности, развитие навыков пространственной ориентировки, компенсаторных возможностей.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Основная образовательная программа начального общего образования для слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяет содержание курса (вариант 4.3) и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования с учетом специфических особенностей психофизического развития детей, подготовку к интеграции в общество нормально видящих сверстников и направлена на формирование общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Программа построена по концентрическому принципу, предполагающему постепенный переход от простого двигательного действия к сложному, постепенное увеличение физической нагрузки, усложнение учебного материала от одного года обучения к другому. Программа предусматривает наличие пропедевтического периода при освоении двигательных умений. Для реализации задач физической культуры формируются не только базовые двигательные умения, но и теоретические знания и умения ориентироваться в пространстве. В ходе реализации задач физической культуры слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) создаются специальные коррекционно-развивающие условия обучения двигательным действиям, способствующие более успешному освоению обучающимися учебного материала.

Специфику обучения слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отражает то, что методы обучения двигательным

действиям представлены подгруппами:

Методы формирования знаний: словесный метод, в том числе сопряженная речь, жестовая, письмо по Брайлю, письмо на ладони и пр.; наглядной информации; демонстрации двигательного действия; сенсорной передачи и усвоение информации.

Методы обучения двигательным действиям: расчлененного, целостного упражнения; метод практических упражнений; упрощенный дидактический метод; метод мышечно-суставного чувства, подводящих и имитационных упражнений и пр.

Специфические методы обучения двигательным действиям: метод совместной деятельности с учителем (на начальном этапе обучения этот метод занимает доминирующее место), контактный метод обучения в сочетании со словесным или с методом практических упражнений; совместно-раздельный; метод поочередных действий; физического сопровождения; дозированной физической нагрузки; метод фасилитации; дистанционного управления; стимулирования двигательной активности с опорой на сохранные анализаторы и доступные способы восприятия учебного материала.

В обучении слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рассматривается применение семи этапов обучения двигательному действию:

- формирование первоначального знания о двигательном действии;
- коррекция первоначального представления о двигательном действии;
- формирование первоначального умения, кинестетических ощущений на основе сформированного представления за счет активного включения сохранных анализаторов и совместной деятельности с педагогом;
- пошаговое освоение частей целостного упражнения;
- по мере освоения разученных частей двигательного действия приступают к обучению целостного упражнения с применением частичной помощи ребенку;
- переход к самостоятельному выполнению двигательного действия, совершенствование его за счет многократного повторения;
- перенос разученного двигательного умения в повседневную жизнедеятельность.

Каждый из перечисленных этапов соответствует своим образовательным и коррекционным задачам, методам и методическим приемам обучения (или коррекции), что позволяет постепенно переходить от одного этапа к следующему – от простого к более сложному.

Таким образом, решая выше перечисленные задачи и создавая коррекционно-развивающую среду обучения в процессе адаптивного физического воспитания,

обеспечиваются благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнедеятельность необходимых двигательных умений и навыков.

3. Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом АООП для варианта обучения 4.3 на уроки по учебному предмету «Физическая¹ культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю, т.е. 99 часов за год.

Основные формы обучения

Формы организации двигательной деятельности на уроках физкультуры: групповые, фронтальные, подгрупповые, индивидуальные. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении индивидуального и дифференцированного подхода. Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся имеет особенности реализации. В силу разнородности состава класса освоение содержания осуществляется на доступном для каждого ребенка уровне.

Ведущее значение в обучении двигательным действиям слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приобретают следующие методы обучения:

- совместная деятельность с ребенком;
- словесные методы обучения в сочетании с методом демонстрации;
- метод наглядности (с учетом тифлопедагогических требований к наглядности);
- метод показа (или как его еще называют «контактный» метод или метод сопряженных действий используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
- метод практических действий, предусматривающий многократное повторение изучаемого двигательного действия;
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд); Отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с глубоким нарушением зрения, снижает их познавательную и двигательную активность, поэтому возникает необходимость его применения;
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать

благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

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

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей, с учетом своеобразия психофизического их развития, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений в развитии. Физическая нагрузка регулируется с учетом рекомендаций врачей-офтальмологов, с учетом показаний и противопоказаний к применению некоторых видов физических упражнений. Возникает необходимость индивидуального и дифференцированного подхода к каждому ребенку с учетом разноразной их физической подготовленности.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражают:

- овладение социальной ролью обучающегося, сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;
- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;
- развитие эстетических чувств;
- формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.

Предметные результаты отражают овладение обучающимися конкретными учебными предметами.

- понимание значимости физических упражнений для своего здоровья и дальнейшего развития.
- формирование потребности в движениях и умение выполнять доступные упражнения.
- получают возможность освоить разнообразные виды движений, упражнений профилактического и оздоровительного характера, игр; повышение функциональной деятельности систем организма, развитие мышечного и двигательного чувства,
- развитие двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, повышение работоспособности.

освоение общих упражнений: простых строевых, общеразвивающих упражнений; общеразвивающих упражнений с предметами; упражнений, формирующих основные движения; повторение ранее освоенных упражнений; подвижных игр; упражнений на дыхание; упражнений для глаз; лечебно - корригирующих упражнений: упражнений

- для укрепления мышц брюшного пресса и спины, для формирования мышц стопы; упражнений на ориентировку и координацию; упражнений для развития подвижности отдельных суставов; упражнений, повышающих силу отдельных мышечных групп; упражнений, направленных на развитие анализаторов (в том числе и зрительного).
- владение своим телом, совершенствование основных физических качеств, координация движений, дифференцировка движения по степени мышечных усилий.
 - формирование правильной осанки, походки, развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.
 - повышение двигательной активности, развитие навыков пространственной ориентировки, компенсаторных возможностей.

Обучающийся научится:

- правилам поведения на уроках физкультуры;
- одеваться на занятия физической культурой с помощью учителя;
- играть в подвижные игры;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающийся получит возможность:

- строиться по начерченной линии, выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя;
 - выполнять общеразвивающие упражнения по показу учителя;
 - выполнять упражнения с использованием различных предметов;
 - выполнять перестроения из шеренги в колонну, ходить в колонне по одному, бегать в медленном темпе.
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять элементарные легкоатлетические и гимнастические упражнения.

**6. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ П/п	Тема	Количество уроков
1	Гимнастика	18
2	Лёгкая атлетика	22
3	Коррекционные подвижные игры	18
4	Основы знаний о физической культуре	3
5	Способы физической деятельности	5
6	Всего часов	66

5. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Формирование первоначальных знаний в области физической культуры. Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека.

Физические нагрузки на занятиях физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий.. Подвижные игры и их разнообразие.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрению) физических упражнениях, умение их выполнять.

Участие в подвижных играх.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

Комплексы упражнений для укрепления сводов стоп, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Основные положения и 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; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

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

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь.

Упражнения в лазании и ползании: на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Лазание, перелезание и подлезание в играх.

Упражнения с мячами: передача, перекачивание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча и ловля; свободная игра с мячом.

Упражнения в равновесии: упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палка, доска, скакалка); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см. Статические упражнения в основной стойке.

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

Лёгкая атлетика. Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, Разные виды ходьбы. Сочетание обычной ходьбы с другими освоенными видами ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях. Подъем и спуск по лестнице.

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

Лыжная подготовка. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Баскетбола: отбивание мяча, бросание мяча в корзину.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух–трёх шагов.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное выполнение освоенных движений.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

Количество часов: всего 66 часов; в неделю 2 часа

№ урока п/п	Тема Основное содержание	Кол-во часов
1-ая четверть 9 недель, 18 уроков		
Легкая атлетика		
1	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба змейкой по ориентирам (следовая дорожка, стрелки, указывающие направление движения и пр.).	1

2	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе, ходьба по следовой дорожке. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Понятие «правильная осанка».	1
3	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1

4	Ходьба парами, взявшись за руки. Перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки. Игры на развитие памяти.	1
5	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ознакомление с мячом футбол. Подвижные игры со звуковым мячом.	1
6	Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1
7	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Бег на месте.	1
8	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Свободный бег.	1
9	Подвижные игры на развитие пространственно-временной ориентировки и согласованности движений.	1
10	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Подготовка кистей рук к метанию.	1
11	Дыхательные упражнения. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1
12	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств.	1
13	Упражнения на формирование правильной осанки. Броски и ловля мячей.	1
14	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1
15	Подвижные игры на развитие внимания, памяти. Хороводные игры.	1
16	<i>Техника метания мяча одной рукой.</i> Подвижная игра на внимание.	1
17	ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте. Подвижная игра на развитие мелкой моторики.	1
18	Подвижные игры на развитие сохранных	1

	анализаторов.	
2-ая четверть		
7 недель, 14 уроков		
Гимнастика		
1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подвижные игры на внимание.	1
2	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	1
3	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1
4	Построение в одну шеренгу, взявшись за руки. Группировка лежа на спине, в упор, стоя на коленях.	1
5	Равнение по разметке. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1
6	Подвижные игры на развитие пространственно- временной ориентировки и согласованности движений.	1
7	Размыкание на вытянутые руки по показу учителя. ОРУ. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1

8	Повороты по ориентирам. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1
9	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений средней интенсивности.	1
10	Техника выполнения перекатов в положении лежа в разные стороны. Подвижные игры на внимание.	1
11	Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!». Ходьба по коридору шириной 20 см.	1
12	Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений.	1
13	Стойка на носках (3-4 сек). Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	1
14	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1
3-я четверть		
9 недель, 18 уроков		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и без предметов. Коррекционные подвижные игры.		

1	Правила безопасности на игровых уроках. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1
2	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	1
3	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1
4	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения.	1
5	Сочетание движений ног, туловища с разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения.	1
6	Подвижные игры на развитие пространственно-временной ориентировки и согласованности движений.	1
7	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Подвижные игры на внимание.	1
8	ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы).	1
9	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств.	1
10	Комплекс корригирующих упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы).	1
11	ОРУ. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем).	1
12	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
13	Дыхательные упражнения. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с малым и большим мячом, пальчиковая гимнастика).	1

14	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины. Коррекция функции равновесия (ходьба по линии, нарисованной на полу; ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым боком).	1
15	Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений.	1
16	Упражнения на развитие и укрепление брюшного пресса. Коррекция функции равновесия (ходьба по гимнастической скамейке левым боком; стойка на одной ноге, другая согнута в колене).	1
17	Стойка на одной ноге, другая согнута в колене. Построение в обозначенном месте, построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.	1
18	Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений.	1
4-я четверть		

8 недель, 16 уроков		
1	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба змейкой по ориентирам (следовая дорожка, стрелки, указывающие направление движения и пр.).	1
2	ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте. Подвижная игра на развитие мелкой моторики.	1
3	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1
4	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по разметкам. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).	1
5	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжок в длину с места.	1
6	Подвижные игры на развитие с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1
7	Прыжок в длину с места. Подвижные игры с предметами.	1
8	Прыжок в длину с места на технику выполнения. Подвижные игры на внимание.	1
9	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств.	1
10	Дыхательные упражнения. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1
11	Упражнения на формирование правильной осанки. Броски и ловля мячей. Метание теннисного мяча в цель и на дальность полета.	1
12	Подвижные игры на развитие внимания, памяти. Хороводные игры.	1
13	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1
14	Метание мяча одной рукой в цель и на дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижная игра на внимание.	1
15	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1

16	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе, ходьба по следовой дорожке. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.	1
----	--	---

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Для успешной реализации поставленных задач к организации учебного процесса предъявляются некоторые требования.

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабовидящие обучающиеся, является безопасность и постоянство предметно-пространственной среды, что предполагает:

- определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов и другое);
- соблюдение необходимого для слабовидящего обучающегося светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);

- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих учащихся (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;
- определенного уровня освещенности спортивных залов;
- наличие осязательных ориентиров для определения местоположения учащегося и адаптированного инвентаря в спортивных залах;
- возможность использования рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для создания представлений у слабовидящих с умственной отсталостью о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры.

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

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Требования к организации учебного процесса

Создание благоприятной среды образовательного процесса, предусматривает соблюдение некоторых требований к процессу обучения. К первостепенным можно отнести, прежде всего, гигиенические, педагогические, психологические и прочие требования.

Гигиенические требования – это соблюдение режима дня и зрительной нагрузки; рациональное освещение спортивного зала, использование благоприятной для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий и пр. Постоянный врачебно-педагогический контроль за самочувствием занимающихся способствует предупреждению переутомлений в процессе занятий физическими упражнениями.

Педагогические требования - это, прежде всего, наличие современных образовательных программ, знание учителем особенностей физического и психического развития слабовидящих с умственной отсталостью, индивидуальный и дифференцированный подход в регулировании физической нагрузки с учетом возраста, степени и характера нарушений, создание условий для развития творческих способностей.

Психологические требования включают: знание учителем способов общения со слабовидящими детьми с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), благоприятный психологический климат, доверительные отношения между учителем и учеником, поощрение, психологическое сопровождение образовательного процесса и пр. Даже незначительный успех ученика обеспечит положительные эмоции, заинтересованность занимающихся в коррекции двигательных нарушений, совершенствовании физических качеств, в здоровом образе жизни. Особое место отводится развитию и коррекции психических процессов (памяти, внимания, мышления, восприятия, пространственной ориентировки) с использованием средств адаптивной физической культуры.

При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:

- предъявлять их с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, статичное положение, возможность подойти на расстояние, удобное для восприятия и т.п.);
- комментировать восприятие (называть цвет, размер, положение в пространстве, форму, взаиморасположение объектов и т.п.).

Таким образом, создавая коррекционно-развивающую среду в процессе физического воспитания, необходимо создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнь жизненно необходимых двигательных навыков и умений, а в целом, повышения качества жизни слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью.

Особенности реализации общеобразовательной программы при обучении слабовидящих детей с умственной отсталостью

Основным дидактическим средством обучения физической культуре в начальной школе является учебно-практическая деятельность учащихся. В работе со слабовидящими, имеющими интеллектуальную недостаточность, используются все методы обучения, признанные в общей педагогике, однако, учитывая особенности слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью, есть некоторые различия в приемах их применения, обусловленные состоянием зрения и уровнем интеллекта учащихся. Они различны и изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки.

В физическом воспитании слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью, методы обучения двигательным действиям представлены следующими блоками:

Методы формирования знаний: словесный метод, в том числе сопряженная речь; наглядной информации; демонстрации двигательного действия; сенсорной передачи и усвоение информации.

Методы обучения двигательным действиям: расчлененного, целостного упражнения; метод практических упражнений; метод подводящих и имитационных упражнений.

Игровой метод обучения – это наиболее специфичный и эмоционально эффективный, который подходит для детей младшего школьного возраста. Данный метод позволяет использовать элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления, развивает самостоятельность движений, скорость ответной реакции на изменяющиеся условия, развивает творческую инициативу, а самое главное – дает возможность формировать разнообразные жизненно важные двигательные умения и навыки.

Специфические методы обучения двигательным действиям: «контактный» метод обучения в сочетании со словесным или с методом практических упражнений; совместно-раздельный (имеет особую значимость на начальном этапе обучения движению); метод поочередных действий; физического сопровождения; дозированной физической нагрузки; метод фасилитации; дистанционного управления; стимулирования двигательной активности с опорой на сохранные анализаторы и доступные способы восприятия учебного материала.

В выборе и применении методов и приемов обучения двигательным действиям приоритетное положение отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие моторики обучающихся.

Особое внимание уделяется охране нарушенного зрения, здоровья, коррекции психоэмоционального состояния обучающихся с целью изменения их эмоционально-волевой сферы, повышения чувства самостоятельности, развития коммуникативных навыков, общения с взрослыми и сверстниками. Обучающихся 1в класса целесообразно подразделять на группы:

- специальная группа,
- строго специальная группа.

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

Учитывая особенности здоровья детей в программе по физическому воспитанию, дается обоснованная дозированная физическая нагрузка.

Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» осуществляется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями и результатом, строго индивидуально путем текущего учета и итоговой проверки. Оценку динамики развития рассматриваемых параметров следует осуществлять не в соответствии со стандартизированными показателями, а в сравнении с исходным уровнем развития каждого конкретного ребенка, акцентируя внимание не на количественных, а на качественных изменениях параметров, которые предъявляются к учащимся по учебному материалу программы с учетом их индивидуальных возможностей.

К специфическим особенностям обучения двигательным действиям слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью относится 7-этапный подход к обучению двигательных действий: 1) формирование первоначального знания о двигательном действии; 2) коррекция первоначального представления о двигательном действии; 3) пошаговое освоение частей целостного упражнения; 4) формирование первоначального умения, кинестетических ощущений на основе сформированного представления за счет активного включения сохранных анализаторов и совместной деятельности с педагогом; 5) по мере освоения разученных частей двигательного действия переход к обучению целостного упражнения с применением частичной помощи ребенку; 6) самостоятельное выполнение двигательного действия, совершенствование движения за счет многократного повторения; 7) перенос разученного двигательного действия в повседневную жизнедеятельность. Каждый из перечисленных этапов соответствует своим образовательным и коррекционным задачам, методам и методическим приемам обучения (или коррекции), что позволяет постепенно переходить от одного этапа к следующему – от простого к более сложному.

К специфическим особенностям относятся также: *личностно-ориентированное* и коррекционно-компенсирующее обучение, учитывающее персонафицированные возможности каждого обучающегося; *продолгованность* обучения, т. к. «особые» дети нуждаются в педагогической помощи и поддержке со стороны окружающих на протяжении всей жизни; *специфичность передачи учебной информации* во взаимодействии с ребенком, опирающейся на доступность как для зрительно-слухового, так и осязательно-слухового восприятия; *учет связи новых движений с ранее имеющимся* двигательным опытом, навыками пространственной ориентировки и пр.; *использование упрощенного дидактического, стимульного материала*, который подбирается (или специально разрабатывается) с учетом индивидуальных «сильных» и «слабых» сторон ребенка; *многократное повторение изучаемого движения, компенсация нарушенных функций* достигается за счет поиска «обходных путей», использования как традиционных, так и нетрадиционных средств коррекционного воздействия без форсирования сроков и темпов

развития обучающихся. Особую специфичность и важность приобретает наглядный метод обучения, предполагающий использование наглядных пособий, доступных как для зрительно-слухового, так и осязательного восприятия; различных видов календарей, символов, рисунков. Сущность наглядности состоит в обогащении учащихся чувственным познавательным опытом, необходимым для формирования абстрактных понятий.

Таким образом, создание коррекционно-развивающей среды в процессе физического воспитания, создаются благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнь жизненно необходимых двигательных навыков и умений.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. **Баряева Л.Б., Логинова Е.Т.** Особенности работы с детьми с грубым множественным дефектом развития // Программа элективных курсов по вопросам воспитания и обучения детей с проблемами интеллектуального развития. – СПб., 1999.
2. **Лях, В.И.** Мой друг физкультура: для учащихся 1-4 кл. 8 вида. - М.: Просвещение, 1999.
3. **Маллаев Д.М.** Игры для слепых и слабовидящих. – М.: Советский спорт, 1992.
4. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида /под ред. доктора педагогических наук В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2009.
5. **Ростомашвили Л.Н.** Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения //Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник. Гл. 3. / Под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. - С. 92 -157.
6. **Ростомашвили, Л.Н.** Адаптивное физическое воспитание детей со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие /Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009.
7. **Ростомашвили, Л.Н.** Формирование игровой деятельности у детей со сложными нарушениями развития/ Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 3. – С. 13-15.
8. **Ростомашвили Л.Н.** Методические рекомендации и требования к организации процесса адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями развития // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 1. – С. 46-48.
9. **Ростомашвили Л.Н.** Дидактические средства адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями развития // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 3. – С. 23-24.

10. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014г. №1598)

11. Примерная адаптированная основная образовательная программа начального общего образования слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 4.3).

Учебное оборудование:

- мячи разных размеров;
- фитбол-мячи
- обручи;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- мягкие модули; горки;
- гимнастические ароматизированные ленточки, флажки
- иллюстративный материал (карточки с рельефным и цветным изображением двигательного действия);
- альбом рельефно-графических рисунков «Азбука движений» (выпускается ИПТК «Логосвос»);
- спортивные тренажеры: диск «здоровье», тренажер «конус» для развития функции вестибулярного аппарата;
- озвученный щит для метания и пр.