**Конспекты занятий по физической культуре**

**для детей с нарушением зрения (часть I).**

Занятие №1.

*Программное содержание.* Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением дистанции, в беге между предметами, не задевая их; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий.

*Пособия.* Гимнастические палки по количеству детей, мячи на полгруппы диаметром 20 см, мяч, напольные ворота.

*Ход занятия.* 1часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

И.п.: основная стойка, палка внизу. 1 – палка вверх, 2 – опустить за голову, 3 – палку вверх, 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

И.п.: ноги врозь, палка внизу. 1 – поднять палку вверх, 2 – опустить за голову, 3 – выпрямиться, палка вверх, 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4 раза).

И.п.: основная стойка, палка внизу. 1 – 2 – присесть, 3 – 4 – вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И.п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 – палка вверх, 2 – наклониться, коснуться палкой носка правой ноги, 3 – выпрямиться, палку вверх, 4 – вернуться в исходное положение (3-4 раза).

Игровые упражнения из комплекса: «Попади в ворота». Детям предлагается попасть мячом в ворота. Предлагается инструкция: «Попади мячом в ворота».

«Найди фигуру». Детям предлагается найти в зале маленький синий куб, большой красный треугольник.

Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Дети распределяются на две колонны. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги, на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу педагога выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. По окончании педагог отмечает команду, набравшую большее количество очков.

3 часть. Игра малой подвижности «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога: «Стоп!» - дети останавливаются и выполняют какую-нибудь «фигуру» - позу.

Занятие №2.

*Программное содержание.* Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

*Пособия.* Флажки по количеству детей, мяч.

*Ход занятия.* 1часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, построение в колонну по одному. Ведущий по сигналу педагога ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Форма круга выдерживается при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

И.п.: основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки вперед, 2 – флажки вверх, 3 – флажки в стороны, 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

И.п.: основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг правой ногой вперед, флажки в стороны, 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз).

И.п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, 2 - – вернуться в исходное положение.

И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 – 2 – присесть, флажки вперед, 3 – 4 – вернуться в исходное положение.

Игровые упражнения из комплекса: «Найди фигуру». Детям предлагается найти в зале маленький синий куб, большой красный треугольник.

«Проведи мяч ногой». Детям предлагается, толкая мяч ногой, провести его по намеченному пути.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по залу. Как только педагог произнесет: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых он дотронулся, отходят в сторону.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные становятся плотно друг к другу, руки за спиной. Педагог дает кому-либо мяч, и дети за спиной передают его по кругу. Водящий должен догадаться, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» - и тот, к кому обращаются, должен выставить ладони вперед. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг.

Занятие №3.

*Программное содержание*. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с поворотом в другую сторону; закреплять умение ловить мяч.

*Пособия.* Мячи (диаметр 20-25см) на полгруппы, кегля.

*Ход занятия*. 1часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

И.п.: основная стойка, руки в стороны. 1 – согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки, 2 – вернуться в исходное положение (4-5 раз).

 И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – правую ногу поставить вперед на носок, 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям, 2 - вернуться в исходное положение (4 раза).

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону, 2 - вернуться в исходное положение. То же влево (5 раз).

Игровые упражнения из комплекса: «Сбей кеглю». Детям предлагается сбить кеглю мячом с одного раза.

«Проведи мяч ногой». Детям предлагается, толкая мяч ногой, провести его по намеченному пути.

Подвижная игра «Охотники и зайцы». Из детей выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала – место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (у него 2-3 мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их домой. После каждой охоты охотник меняется, но не из числа подстреленных.

3 часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает». Дети стоят по кругу, в центре – педагог. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, педагог поднимает вверх руки. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

Занятие №4.

*Программное содержание*. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную.

*Пособия.* Обручи по количеству детей, мяч, кегля.

*Ход занятия.* 1часть.

Построение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу педагога поворот в правую и левую сторону. Особое внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал педагога.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

И.п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 – обруч маховым движением вперед, 2 – обруч назад, 3 – обруч вперед, 4 – переложить в левую руку. То же левой рукой (4-5 раз).

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – поднять обруч вверх, 2 – наклониться вправо, 3 – выпрямиться, 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4 раза).

И.п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет педагога (10-12 раз).

И.п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1-2 – поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок, 3-4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).

Игровые упражнения из комплекса: «Сбей кеглю». Детям предлагается сбить кеглю мячом с одного раза.

«Найди опорные точки» Детям дается инструкция: «Найдите красную метку на гимнастической лестнице, на шесте, желтую кеглю».

Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне – дом лисы. По сигналу педагога дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по залу, а лиса их ловит. После того, как лиса поймает и отведет к себе в дом 2-3 детей, педагог произносит: «В круг!» - и игра возобновляется.

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Педагог прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к педагогу и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательный.

Занятие №5.

*Программное содержание*. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их.

*Пособия.* Кубики по количеству детей, флажок.

*Ход занятия.* 1часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.

И.п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны, 2 – вверх, переложить кубик в левую руку, 3 – в стороны, 4 – вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И.п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги, 3 – выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же влево (4 раза).

И.п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 - 2 – присесть, кубик вперед, 3 - 4 – выпрямиться (5-6 раз).

И.п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1 – 2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиком носков ног, 3 – 4 – вернуться в исходное положение (4-5 раз).

Игровые упражнения из комплекса: «Найди опорные точки» Детям дается инструкция: «Найдите красную метку на гимнастической лестнице, на шесте, желтую кеглю».

«Проследи за движением флажка». Инструкция для детей: «Следите за движением флажка взглядом».

Подвижная игра «Медведи и пчелы». Играющие делятся на две команды: одна – пчелы, другая – медведи. На одной стороне зала находится улей, а на противоположной – луг. В стороне – берлога медведей. По сигналу педагога пчелы вылетают из улья и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся медом. Педагог подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Затем дети меняются ролями.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. занятие №4).

Занятие №6.

*Программное содержание*. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, разучить прыжок в длину с места.

*Пособия.* Длинный шнур (веревка), мяч, напольные ворота, флажок.

*Ход занятия.* 1часть.

Построение в шеренгу. Педагог обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Педагог предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполоборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.

И.п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 – веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок, 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (4-5 раз).

И.п.: основная стойка лицом в круг, веревка хватом обеими руками у груди. 1 – 2 – присесть, веревку вынести вперед, 3 – 4 – вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И.п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги, 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (5-6 раз).

И.п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (2-3 раза).

Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) – 5-6 раз.

Игровые упражнения из комплекса: «Попади в ворота». Детям предлагается попасть мячом в ворота. Предлагается инструкция: «Попади мячом в ворота».

«Проследи за движением флажка». Инструкция для детей: «Следите за движением флажка взглядом».

Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала – гнездо совушки. В гнезде помещается водящий – совушка. Остальные играющие изображают птиц и бабочек, они разлетаются по всему залу. Через некоторое время педагог произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а педагог произносит: «День!». Бабочки и птицы оживают и опять начинают кружить и летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка.

3 часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает» (см. занятие №3).