**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

государственное казенное общеобразовательное учреждение

 Новочеркасская специальная школа-интернат № 33

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОпедагогическим советомПротокол № 1от 28.08.2023 | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по коррекционной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Алышева С.В. | УТВЕРЖДАЮДиректор ГКОУ РО       Новочеркасской специальнойшколы- интерната № 33  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Климченко И.Е. Приказ № 125-ОД от 28.08.2023   |

**Адаптированная РАБОЧАЯ ПРоГРАММА**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

внеурочной деятельности

**«ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»**

1, 2, 3, 4 классы, вариант 3.2, 4.2

2023-2024 учебный год

Составитель: Карагозова Ирина Павловна

учитель

Новочеркасск 2023

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа «Двигательное развитие» для общеобразовательных организаций, является одним из направлений внеурочной деятельности, поддерживающей процесс освоения содержания АООП НОО для слепых и слабовидящих обучающихся (вариант 3.2, 4.2.).

Программа позволяет реализовать задачу внедрения в процесс обучения и использования на внеурочных занятиях нового спортивного оборудования в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование».

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА** **ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ «ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»**

Движение – это физическая активность – одно из необходимых условий жизни, имеющее и биологическое, и социальное значение, что немаловажно для человека с нарушением зрения.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной, так как дети с нарушенным зрением воспитываются в условиях вынужденной зрительной депривации, следствием чего является гиподинамия и гипокинезия. Слепота, в силу негативного влияния на уровень развития как общей, так и двигательной активности, значительно осложняет физическое развитие ребенка, что проявляется в замедленном темпе овладения слепыми
различными движениями и более низком уровне их развития (снижение
объема движений, качества выполнения) и приводит к возникновению различных вторичных отклонений в физическом развитии: нарушению положения тела, походки, осанки, нарушению координации движений; снижению уровня развития общей и мелкой моторики, возникновению навязчивых движений.

Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма школьников с нарушениями зрения.

Программа внеурочной деятельности «Двигательное развитие» для слепых и слабовидящих обучающихся младших классов является частью процесса адаптивного физического воспитания слепых обучающихся и направлена на физическое развитие и выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов. В программу включены упражнения для укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса и мышц стопы для профилактики и исправления нарушений опорно-двигательного аппарата. Из-за отсутствия зрительного подражания, двигательный навык у детей с недостаточностью зрения формируется на основе мышечно-суставного чувства. Поэтому особое внимание уделяется согласованности, точности движений, дифференцировки движений по времени и усилию, развитию равновесия. Использование звуковых сигналов, осязательных ориентиров, в процессе занятий, способствует развитию осязательного, тактильного и слухового восприятия. А ознакомление со спортивным инвентарем, различным по форме, объёму и цвету, повышает представления об окружающем мире, расширяет уровень словарного запаса младших школьников.

**ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Реализация программы «Двигательное развитие» предполагает использование специальных приемов и форм организации занятий, с учетом специфических особенностей развития школьника с тяжелой зрительной патологией. Основной формой являются групповые, мало групповые занятия. Группы комплектуются исходя из задач, c учетом возраста и года обучения, степени и характера зрительного и физического нарушения, исходного уровня физической подготовленности ребенка, медицинского прогноза протекания болезни, навыка пространственной ориентировки. Индивидуальный подход осуществляется, в зависимости от характера вторичных отклонений, от степени поражения зрения и пр.

В зависимости от целей, задач, программного содержания, занятия подразделяются на занятия образовательной направленности — для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

на занятия коррекционно-развивающей направленности — для раз­вития и коррекции физических качеств и координационных способ­ностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психи­ческих функций с помощью физических упражнений;

на занятия оздоровительной направленности — профилактики соматических заболеваний, наруше­ний сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхатель­ной систем.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преиму­щественную направленность занятия. Фактически каждое занятие содер­жит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профи­лактики. Таким образом, наиболее типичными для детей с ограниченными функциональными возможностями являются комп­лексные занятия***.***

Программа состоит из лечебно-корригирующих, коррекционно-развивающих упражнений, направленных на развитие устойчивости и лабильности функций анализаторов, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата, формирование умения естественно двигаться в пространстве и управлять своими движениями, на ориентировку и координацию, на развитие физических качеств.

Внеурочная деятельность предполагает использовать как традиционную, так и нетрадиционные формы проведения занятий. Они проводятся за счет новых способов организации детей, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятий, использования нестандартного оборудования, оставляя неизменным главное: на каждом занятии должны реализовываться задачи коррекционные, обучающие, воспитывающие и развивающие ребенка. Нетрадиционные формы позволяют постоянно поддерживать интерес детей к занятиям.

Учебный материал программы разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

Вся работа строится с учетом офтальмологической характеристики (имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога), особенностей нарушений опорно-двигательного аппарата, уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья, сенсорных возможностей и возраста детей, с учетом эмоциональной насыщенности.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ** **ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ** **«ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»**

**Цели:**

Обеспечение всестороннего и полноценного развития обучающихся, без каких-либо скидок на дефект зрения.

 Оздоровление, достигаемое путем активизации двигательной деятельности.

Укрепление физического и психического здоровья обучающихся, увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

 Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, моторики и двигательных функций, устранение вторичных отклонений незрячих и слабовидящих школьников.

Создание условий для удовлетворения естественных биологических потребностей детей в движении. Внедрение в процесс обучения и использование на коррекционно-развивающих занятиях нового спортивного оборудования в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование».

 Достижение целей обеспечивается решением следующих задач:

**оздоровительные задачи:**

охрана жизни и укрепление здоровья детей с глубоким нарушением зрения;

повышать функциональные возможности организма, активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и ЦНС.

**коррекционно-образовательные задачи**:

формировать естественные жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки и т.п.), управлять своими движениями;

формировать правильные представление о движении, развивать мышечно-двигательное чувство;

формировать умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий, во времени и пространстве для развития точности движения;

формировать правильную осанку и походку, достижение ее стабилизации при выполнении жизненно необходимых положений и движений;

укреплять мышечно-связочный аппарат, выработка достаточной силовой и общей выносливости мышц туловища;

профилактика и коррекция плоскостопия: укреплять мышцы стопы, исправлять деформации и уменьшать имеющиеся уплощения сводов стопы;

**коррекционно-развивающие задачи:**

развивать способность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;

развивать координацию движений;

развивать равновесие, вестибулярный аппарат;

развивать физические качества (силу, быстроту, гибкость, выносливость);

преодолевать скованность, физическую пассивность;

формировать необходимые умения и навыки безбоязненного передвижения в пространстве, самостоятельной пространственной ориентировки, в том числе работы на спортивных тренажерах;

содействовать минимизации навязчивых стереотипных движений;

**коррекционно-воспитательные задачи:**

прививать навыки гигиены;

уверенность в своих силах, настойчивость в преодоление трудностей, выдержку;

воспитывать самостоятельность и умение при необходимости обратиться за помощью;

воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;

формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе.

**МЕСТО ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ «ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с учебным планом и годовым календарным учебным графиком ГКОУ РО Новочеркасской специальной школы-интерната №33 внеурочные занятия «Двигательное развитие» рассчитаны:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| КлассГод обучения | Кол-во часов в неделю (занятий) | Кол-во учебных недель | Всего часов(занятий) |
| 1А (1 год обучения) | 1 | 33 | 33 |
| 2В (2 год обучения) | 1 | 34 | 32 |
| 2А (3 год обучения) | 1 | 34 | 35 |
| 3А (4 год обучения) | 1 | 34 | 35 |
| 4А (5 год обучения) | 1 | 34 | 35 |

**2****. сОДЕРЖАНИЕ внеурочных занятий «ДВИГАТЕЛЬНОЕ Р****АЗВИТИЕ»**

Программа включает следующие **разделы**:

1. Теоретические знания.

2. Общие упражнения.

3. Лечебно-корригирующие упражнения.

4. Упражнения коррекционно-развивающей направленности.

5. Упражнения на лечебных тренажерах.

6. Организация коррекционно-развивающей работы с использованием

нестандартного оборудования.

**1 год обучения**

**Теоретические знания.**

Роль занятий физической культурой для собственного здоровья.

Правила безопасности на занятиях.

Осанка человека. Гигиенические навыки занятий адаптивной физкультурой.

Подвижные игры, их правила, требования к играющим.

Зрение и физические упражнения.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

**Общие упражнения*.***

Общеразвивающие упражнения:

наклоны, повороты головы и туловища;

основные положения и движения рук вперед, в стороны, вверх;

совместные движения головы и рук;

поднимание, опускание, движение плеч вперед и назад;

совместные движения рук и туловища;

полуприседания, приседания, упор присев, упор, стоя на коленях;

прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед;

ходьба и медленный бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

с мячом: передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колон н е сзади стоящему;

перекатывание мяча в парах из различных положений (сед ноги врозь, присев, сед по-турецки);

с гимнастической палкой: поднимание вперед, вверх и опускание, положение за головой.

Упражнения, формирующие основные движения:

ходьба врассыпную со свободным движением рук, под счет, с изменением темпа, по залу, обходя препятствия, лежащие на полу, с переходом на бег, в чередовании с бегом;

подскоки на двух ногах, с продвижением вперед;

броски мяча (разного размера и веса из различны х исходных положений) в парах поочередно, на силу отскока от пола и стены (средний размер).

Ползание, перелезание, пролезание и подлезание различными способами.

**Лечебно-корригирующие упражнения.**

Дыхательные упражнения:

основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос),

под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения,

на восстановление дыхания.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины:

наклоны и повороты туловища в положении стоя и стоя на коленях (усложнения за счет различны х положений рук);

упражнения в положении лежа на спине: поочередное поднимание, сгибание, отведение, удержание ног, руки произвольно;

упражнения в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой (левой) ногой, рукой;

группировка: в положении лежа на животе — упор прогнувшись;

упражнения на расслабление.

Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;

И. П. — стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками — поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ногой в основных направлениях с последую щ им возвращением в исходное положение;

И. П. — стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч, поднимание на носки, перекатывание с пяток на носки и наоборот; ходьба на носках;

И. П. — сидя на гимнастической скамейке, захватывание мячей различного размера.

**Упражнения коррекционно-развивающей направленности.**

Упражнения на координацию и ориентировку:

перемещение на звуковой сигнал;

индивидуальная игра с большим мячом;

поочередные движения рук в основных и заданных направлениях;

воспроизведение в ходьбе отрезков по 5 метров;

поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнения на развитие выносливости и ловкости:

преодоление различных дистанций и препятствий.

Упражнениям для совершенствования зрительных функций:

выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;

бросок мяча в горизонтальную озвученную или световую мишень;

прокатывание озвученного мяча друг другу с последующим увеличением расстояния.

**Упражнения на лечебных тренажерах.**

 самостоятельное принятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения;

 выполнение упражнения на тренажере определенного вида;

 соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере.

**Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.**

Фитбол-гимнастика (используется мяч большого диаметра):

прокатывания по полу,

подбрасывания мяча,

статические и динамические упражнения в положении сидя;

Степ-аэробика (используется специальная ступенька – степ платформа):

базовые шаги степ-аэробики;

упражнения на степ-доске в медленном темпе;

Упражнения на батуте (используется батут с защитной сеткой):

подниматься и спускаться с батута;

определять центр (середину) батута;

подбрасывающие движения в положении лежа;

ходьба, удержание равновесия на батуте в положении стоя, подскоки.

Упражнения на скалодроме (используется интерактивный скалодром):

нахождение разных зацепов; захват зацепа;

подводящие упражнения для лазания:

«мертвый хват» – висы на двух зацепах 2-3 сек., подтягивание на 2-х зацепах.

**2 год обучения**

**Теоретические знания.**

Роль занятий для собственного здоровья;

Виды упражнений;

Правила безопасности на занятиях;

Противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений.

**Общие упражнения*.***

Общеразвивающие упражнения:

наклоны, повороты туловища в различных направлениях с простейшими движениями рук;

движения ног в основных направлениях, взмахи ногой вперед, назад, в стороны;

поднимание, опускание, движение плеч вперед и назад;

совместные движения головы и рук, рук и ног;

полуприседания, приседания, упор присев, упор, стоя на коленях;

прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед, с поворотами на 45 и 90 градусов, с различным положением рук;

ходьба и медленный бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

с мячом: стоя в две шеренги, перебрасывание озвученного мяча друг другу

передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сзади стоящему;

перекатывание озвученного мяча в парах из различных положений;

совершенствование и выполнение ранее изученных упражнений с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опускание, положение за головой).

Упражнения, формирующие основные движения:

повторение упражнений в ходьбе (ходьба врассыпную со свободным движением рук, под счет, с изменением темпа, обходя препятствия, лежащие на полу);

ходьба с переходом на бег, бег с переходом на ходьбу;

подскоки на двух ногах, с продвижением вперед;

прыжки на одной ноге и с ноги на ногу, прыжки в глубину (при отсутствии противопоказаний к выполнению), чередование прыжков и ходьбы;

броски малого мяча правой и левой рукой, броски большого мяча двумя руками из-за головы и от груди;

лазание по наклонной гимнастической скамейке, лазание по гимнастической стенке во всех направлениях различными способами;

перелезание и подлезание различными способами.

**Лечебно-корригирующие упражнения.**

Дыхательные упражнения:

основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения;

упражнения на восстановление дыхания;

контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины:

наклоны и повороты туловища в различных исходных положениях;

сед упор руками сзади – поочередное поднимание прямых и согнутых ног, подтягивание коленей к груди.

повторение упражнений в положении лежа на спине: поочередное поднимание, сгибание, отведение, удержание ног, руки произвольно;

повторение упражнений в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой (левой) ногой, рукой;

упражнения на расслабление.

Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;

повторение упражнений: И.П. - стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками – поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ногой в основных направлениях с последующим возвращением в исходное положение;

повторение упражнений: И.П. – стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч, поднимание на носки, перекатывание с пяток на носки и наоборот;

ходьба на носках; ходьба по различным покрытиям и грунту;

приседания, не отрывая пяток от пола под счет, приседания на носках

повторение упражнений: И.П. – сидя на гимнастической скамейке, захватывание мячей различного размера.

**Упражнения коррекционно-развивающей направленности.**

Упражнения на координацию и ориентировку:

повторение ранее изученных упражнений;

перемещение на звуковой сигнал;

индивидуальная игра с большим мячом;

поочередные движения рук в основных и заданных направлениях;

воспроизведение отрезков 5, 10 метров при различных перемещениях,

поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнения на развитие выносливости и ловкости:

преодоление различных дистанций и препятствий

Упражнениям для совершенствования зрительных функций:

выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;

бросок мяча в горизонтальную мишень, в обруч;

прокатывание мяча друг другу с последующим увеличением расстояния;

последовательный перевод взгляда на точки-ориентиры, находящиеся в разных частях зала.

**Упражнения на лечебных тренажерах.**

Самостоятельное принятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения.

Выполнение упражнения на тренажере определенного вида.

Соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере.

**Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.**

Фитбол-гимнастика (используется мяч большого диаметра):

прокатывания между предметами.

броски ловля мяча,

статические и динамические упражнения в положении сидя, лежа на животе;

Степ-аэробика (используется специальная ступенька – степ платформа):

базовые шаги степ-аэробики;

упражнения на степ-доске в разном темпе;

Упражнения на батуте (используется батут с защитной сеткой):

прыжки вверх с согласованием движений частей тела с движениями тела;

Упражнения на скалодроме (используется интерактивный скалодром):

подводящие упражнения для лазания:

«мертвый хват» – висы на зацепах на 5-10 сек.,

вис на одном зацепе,

подтягивание на 2-х зацепах изменяя расстояние между зацепами.

**3 год обучения**

**Теоретические знания.**

Роль занятий для здоровья занимающегося;

Соблюдение правил безопасности на занятиях;

Восстановление дыхания, значение и правилами выполнения упражнений.

Режим дня и необходимость его соблюдения;

Значение закаливания и его приемы.

**Общие упражнения*.***

Общеразвивающие упражнения:

круговые движения руками;

наклоны, повороты туловища в различных направлениях с изменением движения рук;

движения прямыми и согнутыми ногами в различных направлениях;

совместные движения рук и ног, рук и туловища;

выполнение движений руками из положения сидя: (на полу, на гимнастической скамейке), стоя на коленях, сидя на пятках;

прыжки на двух ногах и одной ноге на месте, с поворотами, с различным положением рук и ног;

разновидности ходьбы (на месте, с продвижением вперед, с различными положениями рук и ног);

ходьба и медленный бег;

выполнение общеразвивающих упражнений в парах:

одновременные приседания из положения: стоя лицом друг к другу (на расстоянии вытянутых рук), держась за руки; выпады вправо – влево; полу выпады вперед;

наклоны туловища вправо – влево;

движение ногой вперед, в сторону, назад.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

перебрасывание озвученного мяча друг другу в двух шеренгах с дополнительными движениями (хлопками, приседаниями и др.);

выполнение упражнений с большим мячом в положении сидя;

перекатывание озвученного мяча в парах из различных положений (с увеличением расстояния);

совершенствование и выполнение ранее изученных упражнений с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опускание, положение за головой);

выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастической палкой.

Упражнения, формирующие основные движения:

повторение упражнений в ходьбе (ходьба врассыпную со свободным движением рук, под счет, с изменением темпа, обходя препятствия, лежащие на полу);

ходьба с изменением положения рук;

ходьба с различной длиной шага;

ходьба и бег в заданном и изменяющемся темпе, с изменением направления;

прыжки в глубину (при отсутствии противопоказаний) и запрыгивания на 2-4 мата (или другую мягкую возвышенность);

прыжки с элементами других движений;

лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях различными способами;

упражнения в перелезании и подлезании различными способами.

**Лечебно-корригирующие упражнения.**

Дыхательные упражнения:

основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения;

упражнения на восстановление дыхания из положения стоя: (руки вверх – вдох, руки вниз – выдох, подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох, опуститься – выдох);

контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений (дыхание глубокое, без задержки).

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины:

наклоны и повороты туловища в различных исходных положениях с изменением положения рук;

сед упор руками сзади – поочередные круговые движения ногами, поочередное отведение прямой ноги в сторону;

в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой (левой) ногой, рукой; круговые движения ногой, прогнувшись захват руками голени;

повороты в сторону с касанием руками пяток;

повторение ранее освоенных упражнений в положении лежа на животе.

Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;

повторение упражнений: И.П. - стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками – поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ногой в основных направлениях с последующим возвращением в исходное положение;

выполнение упражнений у вертикальной плоскости (приседания, движения руками) с грузом на голове (100 – 150 гр.);

ходьба с предметом на голове;

ходьба на пятках, на наружных сводах стоп, по гимнастическому канату, лежащему на полу;

 передвижения, приседания, повороты с гимнастической палкой (скакалкой, сложенной вдвое), и.п.: сзади на лопатках, хват – двумя руками шире плеч.

**Упражнения коррекционно-развивающей направленности**.

Упражнения на координацию и ориентировку:

повторение ранее изученных упражнений;

перемещение на звуковой сигнал;

парная игра с большим озвученным мячом (ловля и передача, подбрасывание, поиск отскочившего мяча);

поочередные и одновременные движения рук в основных и заданных направлениях;

поочередные круговые движения рук;

одновременные движения левой руки и ноги в основных направлениях;

ходьба по памяти, в определенном направлении после предварительного выполнения упражнений;

передвижение по бревну, лежащему на полу;

поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнения на развитие выносливости и ловкости:

преодоление различных дистанций и препятствий

Упражнениям для совершенствования зрительных функций:

выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;

 броски мяча по очереди в горизонтальные озвученные мишени, расположенные на разном расстоянии от бросающего;

прокатывание озвученного мяча друг другу с последующим увеличением расстояния;

**Упражнения на лечебных тренажерах.**

 Самостоятельное принятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения.

 Выполнение упражнения на тренажере определенного вида.

 Соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере.

**Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.**

Фитбол-гимнастика (используется мяч большого диаметра):

прокатывания между предметами.

прокатывания по предметам;

броски ловля мяча,

отбивание двумя руками на месте;

статические и динамические упражнения в положении сидя, в приседе, лежа на животе с сохранением вестибулярной устойчивости;

ритмические упражнения на мяче под музыкальное сопровождение с сохранением правильной осанки.

Степ-аэробика (используется специальная ступенька – степ платформа):

базовые шаги степ-аэробики;

упражнения на степ-доске в разном темпе;

ритмические упражнения под музыку;

связки шагов;

Упражнения на батуте (используется батут с защитной сеткой):

прыжки вверх с согласованием движений частей тела с движениями тела;

прыжки с поворотом на 45°.

Упражнения на скалодроме (используется интерактивный скалодром):

подводящие упражнения для лазания:

«мертвый хват» – висы на зацепах на 10 сек., вис на одном зацепе, подтягивание на 2-х зацепах изменяя расстояние между зацепами и вид зацепа,

**4 год обучения**

**Теоретические знания.**

Роль занятий для здоровья занимающегося.

Соблюдение правил безопасности на занятиях.

Требования к дыханию при выполнении упражнений.

Гигиена спортивных занятий.

Доступность и ограничения в движениях и упражнениях в соответствии с фактором риска для остаточного зрения.

**Общие упражнения*.***

Общеразвивающие упражнения:

круговые движения руками;

наклоны, повороты туловища в различных направлениях с изменением движения рук;

движения прямыми и согнутыми ногами в различных направлениях;

совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища;

выполнение движений руками из положения сидя: (на полу, на гимнастической скамейке), стоя на коленях, сидя на пятках;

прыжки на двух ногах и одной ноге на месте, с поворотами, с различным положением рук и ног;

разновидности ходьбы (на месте, с продвижением вперед, с различными положениями рук и ног);

ходьба и медленный бег;

выполнение общеразвивающих упражнений в парах:

одновременные приседания из положения: стоя лицом друг к другу (на расстоянии вытянутых рук), держась за руки; выпады вправо – влево; полу выпады вперед;

наклоны туловища вправо – влево;

движение ногой вперед, в сторону, назад.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

перебрасывание озвученного мяча друг другу в двух шеренгах с дополнительными движениями (хлопками, приседаниями и др.);

выполнение упражнений с большим мячом в положении сидя;

перекатывание озвученного мяча в парах из различных положений (с увеличением расстояния);

совершенствование и выполнение ранее изученных упражнений с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опускание, положение за головой); выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастической палкой;

выполнение упражнений со скакалкой (поднимание вперед, вверх и опускание, положение за головой); выполнение наклонов, поворотов, приседаний со скакалкой.

Упражнения, формирующие основные движения:

повторение упражнений в ходьбе (ходьба врассыпную со свободным движением рук, под счет, с изменением темпа, по залу, обходя препятствия, лежащие на полу);

ходьба с изменением положения рук;

ходьба с различной длиной шага;

ходьба и бег в заданном и изменяющемся темпе, с изменением направления;

прыжки в глубину (при отсутствии противопоказаний) и запрыгивания на 2-4 мата (или другую мягкую возвышенность);

прыжки с элементами других движений;

лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях различными способами;

упражнения в перелезании и подлезании различными способами.

**Лечебно-корригирующие упражнения.**

Дыхательные упражнения:

основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения;

упражнения на восстановление дыхания из положения стоя: (руки вверх – вдох, руки вниз – выдох, подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох, опуститься – выдох);

контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений (дыхание глубокое, без задержки).

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины:

наклоны и повороты туловища в различных исходных положениях с изменением положения рук;

сед упор руками сзади – поочередные круговые движения ногами, поочередное отведение прямой ноги в сторону;

в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой (левой) ногой, рукой; круговые движения ногой, прогнувшись захват руками голени;

повороты в сторону с касанием руками пяток;

повторение ранее освоенных упражнений в положении лежа на животе.

Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;

повторение упражнений: И.П. - стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками – поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ногой в основных направлениях с последующим возвращением в исходное положение;

выполнение упражнений у вертикальной плоскости (приседания, движения руками) с грузом на голове (100 – 150 гр.);

упражнения на навесном тренажере для осанки;

ходьба с предметом на голове;

ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, сидя на гимнастической скамейке, ходьба по различному грунту, по гимнастическому канату, лежащему на полу, по гимнастической скамейке;

передвижения, приседания, повороты с гимнастической палкой (скакалкой, сложенной вдвое), из положения: сзади на лопатках, хват – двумя руками шире плеч.

**Упражнения коррекционно-развивающей направленности**.

Упражнения на координацию и ориентировку:

повторение ранее изученных упражнений;

ходьба и бег с остановкой, с преодолением препятствий; увеличению темпа движений руками;

перемещение на звуковой сигнал;

перемещаться бегом за лидирующим звуковым сигналом;

воспроизведение отрезков;

парная игра с большим озвученным мячом (ловля и передача, подбрасывание, поиск отскочившего мяча);

индивидуальная игра с большим мячом;

поочередные и одновременные движения рук в основных и заданных направлениях;

поочередные круговые движения рук;

одновременные движения левой руки и ноги в основных направлениях;

ходьба по памяти, в определенном направлении после предварительного выполнения упражнений;

передвижение по бревну, лежащему на полу;

поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнения на развитие выносливости и ловкости:

преодоление различных дистанций и препятствий

Упражнениям для совершенствования зрительных функций:

выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;

броски мяча по очереди в горизонтальные озвученные мишени, расположенные на разном расстоянии от бросающего;

прокатывание озвученного мяча друг другу с последующим увеличением расстояния;

**Упражнения на лечебных тренажерах.**

 Самостоятельное принятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения.

 Выполнение упражнения на тренажере определенного вида.

 Регулирование физической нагрузки в упражнениях на тренажере.

 Соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере.

**Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.**

Фитбол-гимнастика (используется мяч большого диаметра):

броски, ловля мяча;

отбивание двумя руками на месте и с перемещением вперед;

статические и динамические упражнения в положении сидя, лежа, в приседе, на животе, на спине с сохранением вестибулярной устойчивости;

ритмические упражнения различного вида на мяче под музыкальное сопровождение с сохранением правильной осанки.

Степ-аэробика (используется специальная ступенька – степ платформа):;

базовые шаги степ-аэробики;

ритмические упражнения под музыку;

связки шагов;

простые ритмические композиции;

Упражнения на скалодроме (используется интерактивный скалодром):

подводящие упражнения для лазания:

«мертвый хват» – висы на зацепах на 10 сек.,

вис на одном зацепе,

подтягивание на 2-х зацепах изменяя расстояние между зацепами и вид зацепа,

«мышцы кора» – подтягивание колен к животу в висе на самой большой и удобной зацепке;

Упражнения на батуте (используется батут с защитной сеткой):

высокие прыжки вверх с согласованием движений частей тела с движениями тела; прыжки с поворотом на 45°, 90°; 180°.

**5 год обучения**

**Теоретические знания.**

История известных незрячих спортсменов.

Соблюдение правил безопасности на занятиях.

Требования к дыханию при выполнении упражнений.

Гигиена спортивных занятий.

Доступность и ограничения в движениях и упражнениях в соответствии с фактором риска для остаточного зрения.

**Общие упражнения*.***

Общеразвивающие упражнения:

круговые движения руками;

наклоны, повороты туловища в различных направлениях с изменением движения рук;

движения прямыми и согнутыми ногами в различных направлениях;

совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища;

выполнение движений руками из положения сидя: (на полу, на гимнастической скамейке), стоя на коленях, сидя на пятках;

прыжки на двух ногах и одной ноге на месте, с поворотами, с различным положением рук и ног;

разновидности ходьбы (на месте, с продвижением вперед, с различными положениями рук и ног);

ходьба и медленный бег;

выполнение общеразвивающих упражнений в парах:

одновременные приседания из положения: стоя лицом друг к другу (на расстоянии вытянутых рук), держась за руки; выпады вправо – влево; полу выпады вперед;

наклоны туловища вправо – влево;

движение ногой вперед, в сторону, назад.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

перебрасывание озвученного мяча друг другу в двух шеренгах с дополнительными движениями (хлопками, приседаниями и др.);

выполнение упражнений с большим мячом в положении сидя;

перекатывание озвученного мяча в парах из различных положений (с увеличением расстояния);

совершенствование и выполнение ранее изученных упражнений с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опускание, положение за головой); выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастич. палкой;

упражнения с гантелями;

Упражнения, формирующие основные движения:

повторение упражнений в ходьбе (ходьба с изменением темпа, обходя препятствия, лежащие на полу);

ходьба с изменением положения рук;

ходьба с различной длиной шага;

ходьба и бег в заданном и изменяющемся темпе, с изменением направления;

прыжки в глубину (при отсутствии противопоказаний) и запрыгивания на 2-4 мата (или другую мягкую возвышенность);

прыжки с элементами других движений;

лазание по гимнастической стенке во всех направлениях различными способами;

упражнения в перелезании и подлезании различными способами.

**Лечебно-корригирующие упражнения.**

Дыхательные упражнения:

основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения;

упражнения на восстановление дыхания из положения стоя: (руки вверх – вдох, руки вниз – выдох, подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох, опуститься – выдох);

контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений (дыхание глубокое, без задержки).

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины:

наклоны и повороты туловища в различных исходных положениях с изменением положения рук;

сед упор руками сзади – поочередные круговые движения ногами, поочередное отведение прямой ноги в сторону;

в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой (левой) ногой, рукой; круговые движения ногой, прогнувшись захват руками голени;

повороты в сторону с касанием руками пяток;

повторение ранее освоенных упражнений в положении лежа на животе.

Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;

повторение упражнений: И.П. - стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками – поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ногой в основных направлениях с последующим возвращением в исходное положение;

выполнение упражнений у вертикальной плоскости (приседания, движения руками) с грузом на голове (100 – 150 гр.);

упражнения на навесном тренажере для осанки;

ходьба с предметом на голове;

ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, сидя на гимнастической скамейке, ходьба по различному грунту, по гимнастическому канату, лежащему на полу, по гимнастической скамейке;

передвижения, приседания, повороты с гим. палкой (скакалкой, сложенной вдвое), из положения: сзади на лопатках, хват – двумя руками шире плеч.

**Упражнения коррекционно-развивающей направленности**.

Упражнения на координацию и ориентировку:

повторение ранее изученных упражнений;

ходьба и бег с остановкой, с преодолением препятствий; увеличению темпа движений руками;

перемещение на звуковой сигнал;

перемещаться бегом за лидирующим звуковым сигналом;

воспроизведение отрезков;

парная игра с большим озвученным мячом (ловля и передача, подбрасывание, поиск отскочившего мяча);

индивидуальная игра с большим мячом;

поочередные и одновременные движения рук в основных и заданных направлениях;

поочередные круговые движения рук;

одновременные движения левой руки и ноги в основных направлениях;

ходьба по памяти, в определенном направлении после предварительного выполнения упражнений;

передвижение по бревну, лежащему на полу;

поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнения на развитие выносливости и ловкости:

преодоление различных дистанций и препятствий

Упражнениям для совершенствования зрительных функций:

выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;

броски мяча по очереди в горизонтальные озвученные мишени, расположенные на разном расстоянии от бросающего;

прокатывание озвученного мяча друг другу с последующим увеличением расстояния;

**Упражнения на лечебных тренажерах.**

 Самостоятельное принятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения.

 Выполнение упражнения на тренажере определенного вида.

 Регулирование физической нагрузки в упражнениях на тренажере.

 Соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере.

**Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.**

Фитбол-гимнастика (используется мяч большого диаметра):

броски ловля мяча,

отбивание двумя руками в движении;

статические и динамические упражнения в положении сидя, лежа, в приседе, на животе, на спине с сохранением вестибулярной устойчивости;

ритмические упражнения различного вида на мяче под музыкальное сопровождение с сохранением правильной осанки.

Степ-аэробика (используется специальная ступенька – степ платформа):

базовые шаги степ-аэробики;

ритмические упражнения под музыку;

связки шагов;

ритмические композиции

Упражнения на батуте (используется батут с защитной сеткой):

прыжки с согласованием движений частей тела с движениями тела; высокие, длительные по времени;

прыжки вверх, в сед;

прыжки с поворотом на 45°, 90°, 180°, 360°.

Упражнения на скалодроме (используется интерактивный скалодром):

«мертвый хват» – висы на зацепах на 10 сек.,

вис на одном зацепе,

подтягивание на 2-х зацепах изменяя расстояние между зацепами и вид зацепа,

«мышцы кора» – подтягивание колен к животу в висе на самой большой и удобной зацепке;

лазание по разным маршрутам.

Спортивная игра Бочча (используется специальный набивной мяч для игры):

упражнения на точность бросков мяча.

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

развитие мотивов достижения результата и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

формирование самооценки с осознанием своих физических возможностей; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

 приобретение новых знаний и умений, развитие стремления к совершенствованию своих физических способностей; формирование умения ориентироваться в пространственной среде; сознательно относится к выполнению движений;

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

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных ситуациях;

формирование установки на поддержание здоровье сбережения, охрану сохранных анализаторов; на безопасный, здоровый образ жизни.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

развитие способности принимать и сохранять цели и задачи деятельности, находить средства ее осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности;

готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; формирование умения излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

овладение умением сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

обучающиеся овладеют специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;

у них будут развиваться функциональные возможности организма, обогащаться двигательные умения, совершенствоваться жизненно необходимых двигательные навыки;

обучающиеся овладеют знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану остаточного зрения; о необходимости рационального использования остаточного зрения в процессе выполнения физических упражнений;

у школьников будут совершенствоваться основные физические качества, нивелироваться скованность, физическая пассивность, формироваться правильная осанка и походка;

занятия будут способствовать коррекции навязчивых стереотипных движений;

у обучающихся будут формироваться навыки свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развиваться компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития и двигательной сферы средствами физической культуры.

**Предметными результатами является сформированность следующих умений:**

**1 год обучения**

* самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
* выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;
* самостоятельно ориентироваться на основе непосредственного чувственного восприятия в небольшом замкнутом пространстве;
* выполнять наклоны, повороты (головы, туловища); основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног;
* выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины;
* выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;
* выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.);
* с ускорением темпа движений руками;
* выполнять прыжки (в разном темпе, разными видами прыжков), танцевальные движения с прыжками и др.;
* передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре;
* выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях;
* выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении);
* выполнять бросок мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу, метание малых и больших мячи в горизонтальную и/или вертикальную цель;
* прокатывания фитбола по полу;
* знать и выполнять базовые шаги степ-аэробики;
* подниматься и спускаться с батута;
* ориентироваться на батуте, определять центр (середину) батута;
* выполнять висы на двух зацепах 2-3 сек.;
* следить за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда.;
* использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
* участвовать в подвижных играх;
* передвигаться в пространстве со зрячим и сверстникам и взрослыми;
* обращаться за помощью к учителю, воспитателю и зрячим сверстникам.

**2 год обучения**

* выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
* выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо- двигательной координации;
* самостоятельно ориентироваться на основе непосредственного чувственного восприятия в небольшом замкнутом пространстве;
* выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением темпа движений руками;
* выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях;
* выполнять движения ног в основных направлениях, взмахи ногой вперед, назад, в стороны; осуществлять полуприседания, приседания, упор присев, упор, стоя на коленях;
* выполнять наклоны, повороты туловища в различных направлениях с простейшими движениями рук;
* выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разными видами прыжков), танцевальным движениям с прыжками и др.;
* прыгать на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед, с поворотами на 45° и 90°, с различны м положением рук;
* передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре;
* выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении);
* выполнять поиск по звуковым или световым ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении);
* стоя в две шеренги, перебрасывать озвученный мяч друг другу;
* передавать мяч из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сзади стоящему;
* перекатывать озвученный мяч в парах из различны х положений;
* бросать мяч в горизонтальную озвученную мишень, в обруч;
* метать малый и большой мячи в горизонтальную и/или вертикальную цель;
* выполнять ранее изученные упражнения с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опускание, положение за головой);
* следить за кистями рук, предметом в руках;
* лазать по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке во всех направлениях различными способами; использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
* прокатывать фитбол между предметами;
* подбрасывать и ловить фитбол;
* удерживать равновесие в положении сидя, лежа на животе на фитболе;
* выполнять упражнения на степ-доске в разном темпе;
* выполнять прыжки на батуте вверх;
* выполнять висы на зацепах скалодрома на 5-10 сек.;
* выполнять вис на одном зацепе скалодрома;
* подтягиваться на 2-х зацепах скалодрома;
* выполнять упражнения на восстановление дыхания; контролировать дыхание во время выполнения общеразвивающих упражнений;
* использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
* участвовать в подвижных играх;
* передвигаться в пространстве со зрячими сверстниками и взрослыми;
* обращаться за помощью к учителю, воспитателю и зрячим сверстникам.

**3 год обучения**

* самостоятельно ориентироваться на основе непосредственного чувственного восприятия в большом пространстве (физкультурный зал);
* выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;
* выполнять упражнения с ходьбой и бегом с изменением темпа и направления,
* с различными движениями руками;
* выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях;
* совершенствование и выполнение ранее изученных упражнений с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опускание, положение за головой);
* выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастической палкой.
* выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе), прыжки в глубину (при отсутствии противопоказаний);
* выполнять различные общеразвивающие упражнения в парах;
* передвигаться в замкнутом пространстве на звуковой сигнал;
* выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении);
* бросать озвученный мяч в горизонтальную мишень;
* участвовать в парных играх с озвученным мячом при построении в две шеренги с увеличением расстояния между ними;
* самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
* выполнять упражнения на восстановление дыхания;
* осуществлять контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений;
* самостоятельно принимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;
* выполнять упражнения на тренажере определенного вида;
* прокатывать мяч фитбол по предметам;
* отбивать фитбол на месте двумя руками;
* удерживать равновесие в положении в приседе, лежа на животе на фитболе;
* выполнять ритмические упражнения на мяче под музыкальное сопровождение;
* использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
* участвовать в подвижных играх;
* передвигаться в пространстве со зрячими сверстниками и взрослыми.

**4 год обучения**

* организовывать и выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;
* осуществлять ходьбу противоходом и по диагонали;
* выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, со скакалкой;
* выполнять упражнения, формирующие основные движения: виды ходьбы, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки;
* выполнять ходьбу и бег с остановкой, с преодолением препятствий; увеличению темпа движений руками;
* выполнять разные виды прыжков прыжки в разном темпе (не противопоказанные для здоровья);
* выполнять прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, танцевальным упражнениям, состоящим из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами;
* выполнять совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища;
* принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;
* выполнять и регулировать движения тела и его частей в соответствии с освоенным видом упражнения;
* согласовывать темп движения с командой, заданным ритмом и темпом;
* освоят технику выполнения движений на скалодроме; проходить маршруты на скалодроме с разной постановкой ноги, рук, разного положения тела;
* действенно и результативно реагировать на команды;
* выполнять дыхательные упражнения: вдох и выдох через нос; дыханию под счет; правильное дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений; на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;
* выполнять продолжительную дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием, либо работе на тренажерах;
* выполнять упражнения из разных положений туловища; в группировке; на расслабление; у гимнастической стенки; в парах;
* выполнять упражнения, повышающим силу отдельных мышечных групп, для развития отдельных суставов: наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой;
* принимать правильную осанку;
* выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы: статические у вертикальной плоскости, стоя лицом к гимнастической стенке; ходьба (на носках, по различному грунту, на пятках, по гимнастическому канату, на массажном цилиндре; по гимнастической скамейке), сидя на гимнастической скамейке; приседания, упражнения с предметом, упражнения с удержанием груза на голове;
* выполнять упражнения на навесном тренажере для осанки;
* выполнять упражнения для развития вестибулярного аппарата на балансировочной доске, полусферах «Кочка массажная», бордюре-балансире «Змея»;
* выполнять актуальные для зрения движения глаз (офтальмологические упражнения);
* ориентироваться по памяти в замкнутом пространстве, используя подошвенное ощущение и мышечные чувства;
* определять свойства различной поверхность при помощи тактильной чувствительности стоп ног;
* свободно перемещаться в замкнутом пространстве на сигнал, бегом за лидирующим звуковым сигналом;
* использовать в повседневной жизни сформированные чувства удаленности и приближения звучащего предмета;
* поиску по словесным ориентирам, ходьбе (по памяти, в определенном направлении после выполнении упражнений), воспроизведению отрезков;
* индивидуальной игре с большим мячом, действиям с мячом в паре;
* движениям по световому сигналу, броску мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание малых и больших мячей в цель горизонтальную, вертикальную, слежение за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда;
* принимать участие в организации подвижных игр;
* пользоваться сформированными зрительными представлениями, пользоваться остаточным зрением и чувством уверенности и удовлетворенности от возможности самостоятельно передвигаться в пространстве и участвовать в играх;
* выполнять бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;
* выполнять движения руками с увеличением темпа;
* самостоятельно занимать исходное положение на тренажере, выполнять упражнения на тренажере определенного вида;
* осознавать и регулировать физическую нагрузку в упражнениях на тренажере;
* отбивать фитбол двумя руками на месте и с перемещением вперед;
* удерживать равновесие в положении сидя, лежа, в приседе, на животе, на фитболе;
* выполнять простые ритмические композиции на степ платформе;
* выполнять на батуте высокие прыжки вверх с согласованием движений частей тела с движениями тела, прыжки с поворотом на 45°, 90°; 180°;
* выполнять висы на зацепах скалодрома на 10 сек., вис на одном зацепе, подтягивание на 2-х зацепах изменяя расстояние между зацепами и вид зацепа, подтягивание колен к животу в висе на самой большой и удобной зацепке.

**5 год обучения**

* знать незрячих спортсменов, которые достигли больших результатов в спорте;
* выполнять совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища;
* удерживать груз на голове, сохраняя правильную осанку, выполняя упражнения: подъем на носки и удержание 20-25сек. с закрытыми глазами, приседания, опускание на колени; перешагивание через озвученные мячи.
* бросать набивной мяч вдаль, метать разные предметы весом до 200 гр. через препятствия, ориентируясь на звуковой сигнал;
* лазать по гимнастической стенке: различными способами: в сторону, вверх, вниз с грузом на голове; вверх, вниз, с поворотом кругом без груза и с грузом на голове; в положении стоя спиной и боком к лестнице;
* лазать по наклонной доске (угол 30-35 гр.) с переходом на гимнастическую стенку.
* преодолевать полосу препятствий с элементами перелезания и подлезания,
* выполнять движения руками – «брасс», ногами – «кроль» поочередно и одновременно.
* выполнять сед «по-турецки», руки на поясе, на затылке, сесть и встать;
* выполнять вытяжение на гимнастической стенке: передвижение в висе, вправо, влево, вверх, вниз (с грузом на голове и без груза); различные движения ногами: разведение, сведение, сгибание, разгибание, поднимание прямых ног;
* передвигаться вперед, при помощи пальцев ног, в положении сидя и стоя; по наклонной скамейке спиной вперед; вперед, при помощи пальцев ног;
* захватывать и удерживать стопами ног предметы: карандаш, ткань, бумага, скакалка;
* определять свойства различной поверхность при помощи тактильной чувствительности стоп ног;
* ориентироваться по памяти в замкнутом пространстве, используя подошвенное ощущение и мышечные чувства;
* выполнять прыжки через скакалку;
* удерживать равновесие на кочках массажных «Полусфера»;
* осуществлять правильное дыхание (вдох и выдох через нос);
* задерживать дыхание на вдохе, выполнять вдох и выдох через нос небольшой порцией, чередовать задержку дыхания со свободным дыханием;
* выполнять продолжительную дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием, либо работу на тренажерах;
* последовательно расслаблять мышцы (шея, руки, грудная клетки, ноги);
* выполнять повороты на 90°, 180°, 360°; определять пространственное соотношение предметов после поворотов;
* удерживать равновесие при выполнении поворотов на 180° из разных и. п.; при воспроизведении определенного количества шагов после поворота на 180° в ходьбе (10, 15, 20 шагов);
* ходить " по коридору" шириной 1 м.. длиной до 50 м не выходя за пределы;
* ходить, сохраняя равновесие, с выполнением различных заданий по прямой, по дуге, ориентируясь на звуковые сигналы; по узкому коридору (80 см, 50 см) на носках, боком, в полуприседе, под музыку, под счет и хлопки;
* удерживать равновесие с сохранением статической и динамической позы, стоять на одной ноге.
* выполнять бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;
* внезапно останавливаться после бега, с выполнением различных заданий;
* выполнять прыжки в разном ритме, с ноги на ногу, на одной ноге, по ориентирам, танцевальные упражнения, состоящим из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами;
* ходить, удерживая равновесие, по бордюр-балансиру "Змейка";
* удерживать равновесие на балансировочной доске Бильгоу для мозжечковой стимуляции;
* выполнять метания малых и больших мячей в горизонтальную, вертикальную цель, в мишень, локализации звукового сигнала по памяти;
* свободно перемещаться в замкнутом пространстве на сигнал, бегом за лидирующим звуковым сигналом;
* использовать в повседневной жизни сформированные чувства удаленности и приближения звучащего предмета;
* движения по световому сигналу, броску мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание малых и больших мячей в цель горизонтальную, вертикальную, слежение за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда;
* осознавать и регулировать физическую нагрузку в упражнениях на тренажере;
* отбивать фитбол двумя руками с перемещением вперед, в разные стороны;
* подбрасывать и ловить фитбол, изменяя высоту полета мяча и частоту количества бросков;
* прокатываться вперед и удерживать равновесие на фитболе лежа на животе;
* пружинить на мяче двумя ногами (отрывать ноги от мяча), задерживаясь в фазе полета, лежа на животе;
* сохранять темп при выполнении ритмических упражнений на мяче под музыкальное сопровождение;
* запоминать и выполнять связки шагов на степ платформе;
* сохранять темп при выполнении ритмических композиций на степ платформе;
* выполнять на батуте высокие прыжки вверх с согласованием движений частей тела с движениями тела; прыжки с поворотом на 45°, 90°; 180°, 360°; прыжки в сед;
* проходить маршруты на скалодроме с разной постановкой ноги, рук, разного положения тела;
* бросать набивной мяч, регулируя силу броска в спортивной игре Бочча;
* ориентироваться на планшете поля игры (по Брайлю), расставлять мячи на планшете по месторасположению мячей на игровом поле в зале.

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тематические блоки, темы**  | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **1** | **Теоретические знания** | В процессе всех занятий | Знакомятся с правилами поведения и безопасности на занятиях. Получают знания о роли занятий физической культурой для собственного здоровья. Знакомятся с гигиеническими навыками занятий адаптивной физкультурой. Знакомятся с понятием «Осанка человека». Знакомятся с подвижными играми, их правилами и требованиями к играющим.Знакомятся с дыхательными упражнениями, их значением и правилами выполнения.Знакомятся со спортивными тренажерами. Знакомятся с комплексом утренней гигиенической гимнастики. | <http://nsc.1september.ru> <http://www.edu.ru> <https://infourok.ru> <https://uroki4you.ru/>  |
| **2** | **Общие упражнения** | **9** | принимают правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться); приветствуют педагога; Выполняют построение в круг держась за руки.Выполняют построение в колонну.Выполняю т построение в колонну по росту, по одному.Ходят естественным шагом, двигаются по залу в разных направлениях с опорой на звуковые ориентиры.Ходят по залу врассыпную со свободным движением рук, под счет, с изменением темпа.Ходят, осуществляя переход на бег, а также в чередовании с бегом.Осуществляют наклоны и повороты головы и туловища, основные положения и движения рук вперед, в стороны, вверх. Выполняют совместные движения головы и рук. Совместные движения рук и туловища. Поднимание, опускание, движение плеч вперед и назад.Выполняют общеразвивающие упражнения в упоре, стоя на коленях. Передают озвученный мяч из рук в руки в кругу, шеренге. Осуществляют передачу озвученного мяча в колонне, стоящ ему сзади.Осуществляют перекатывание озвученного мяча в парах из положения: сидя, ноги врозь. Выполняют поднимание гимнастической палки вперед, вверх и ее плавное опускание.Выполняют упражнения с гимнастической палкой: положение за головой.Прыгают на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед (при отсутствии противопоказаний). Совершенствуют умение выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений.Участвуют в подвижных играх (с использованием звучащих игрушек) и соблюдают их основные правила. Участвуют в подвижных играх с обозначением водящего. Выполняют различные способы лазания по мягкой модульной горка «Радуга». |
| 3 | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **9** | Осуществляю т вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос в процессе выполнения дыхательных упражнений.Выполняю т упражнения на дыхание под счет, соблюдая ранее изученные правила.Следят за правильностью дыхания во время выполнения упражнений.Выполняют дыхательные упражнения на расслабление. Делают наклоны и повороты туловища в положении стоя и стоя на коленях. Выполняют поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, из И. П. — стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Захватывают ногами мячи различного размера, из И. П. — сидя на гимнастической скамейке.Выполняют комплекс упражнений для стоп с массажными мячами, на тактильной дорожке. на модульном массажном коврике ОРТО.Выполняю поднимание на носки, перекатывание с пяток на носки (и наоборот) из И. П. — стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч.Выполняют упражнения для напряжения и расслабления мышц.Выполняют упражнения в положении лежа на спине: поочередное поднимание, сгибание, отведение, удержание ног, положение рук произвольное. Выполняют упражнения в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой (левой) ногой, рукой. Выполняют упражнения в положении: лежа на животе — упор прогнувшись. Повторяют упражнения на формирование правильной осанки и мышц стоп из различных исходных положений. |
| 4 | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **7** | Выполняют упражнения для совершенствования зрительных функций. Выполняют упражнения для развития моторики рук, осязательного восприятия (массажные мячики, массажные валики, тактильная дорожка).Выполняют упражнения для развития остаточного зрения на игровом мягком модуле "Мишень".Перемещаются в пространстве зала по звуковому сигналу педагога.Выполняют упражнения на мягком модуле «Дорожка со звуками".Осуществляю т ходьбу по залу, обходя препятствия, лежащие на полу (световые, звуковые ориентиры). Осуществляют прямолинейное передвижение по заданию педагога (на отрезке 5 метров).Осуществляют прямолинейное передвижение по заданию педагога (на отрезке 10 метров).Осуществляют ходьбу по бордюр-балансиру "Змейка". Выполняют полуприседания и приседания в медленном темпе по сигналу педагога на развитие выносливости и ловкости.Выполняют подскоки на двух ногах с небольшим продвижением вперед по сигналу педагога.Участвуют в подвижных играх (с использованием звуковых ориентиров).Участвуют в игровых упражнениях и подвижных играх, соблюдая правила.Выполняют игровые упражнения на интерактивном скалодроме. |
| 5 | **Упражнения на лечебных тренажерах**  | **4** | Принимают правильное исходное положение для работы на тренажере при помощи педагога. Принимают правильное исходное положение для работы на тренажере и выполняют простые упражнения на нем при помощи педагога. Принимают правильное исходное положение для работы на тренажере и выполняют упражнения по заданию педагога.Самостоятельно принимают правильное исходное положение в зависимости от вида тренажера и выполняю т упражнения в соответствии с предварительной словесной инструкцией педагога.  |
| 6 | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **4** | Правильно удерживают фитбол в положении сидя, следят за мячом при перекатывании и подбрасывании;Находят ступеньку степ платформы, определяют стороны степа.Находят разрыв для входа на защитной сетке.подниматься и спускаться с батута;определяют центр (середину) батута;пружинят на поверхности батута.Ориентируются по пространственным понятиям на скалодроме, находят, рассматривают и сравнивают зацепы; правильно захватывают зацепы в зависимости от формы; стараются оторвать ноги при выполнении виса на двух зацепах.  |
|  | **Всего часов** | **33** |  |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тематические блоки, темы**  | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | **Теоретические знания** | В процессе всех занятий | Закрепляют правила безопасности на занятиях. Закрепляют знания о роли занятий ФК для собственного здоровья. Знакомятся с дыхательными упражнениями, их значением и правилами выполнения.Осваивают виды упражнений физкультуры.Знакомятся с противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры.Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Оценивают свои достижения на занятии.  | <http://nsc.1september.ru> <http://www.edu.ru> <https://infourok.ru> <https://uroki4you.ru/>  |
| 2 | **Общие упражнения** | **9** | Выполняют построение в шеренгу по росту.Выполняют построение в колонну по росту, по одному.Выполняют построение в круг из колонны по одному.Принимают правильное исходное положение (стоят прямо, не опускают голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулятся).Приветствуют педагога. Ходят естественным шагом, двигаются по залу в разных направлениях, с использованием звуковых ориентиров. Ходят по залу со свободным движением рук, под счет, с изменением темпа.Ходят, осуществляя переход на бег, а также в чередовании с бегом.Осуществляют наклоны и повороты головы и туловища, основные положения и движения рук вперед, в стороны, вверх.Выполняют совместные движения головы и рук; поднимание, опускание, движение плеч вперед и назад; совместные движения рук и туловища. Осуществляют передачу озвученного мяча из рук в руки в кругу, шеренге.Осуществляют броски малого озвученного мяча правой и левой рукой. Осуществляют броски большого мяча двумя руками из-за головы и от груди.Захватывают ногами мячи различного размера, из И.П.– сидя на гимнастической скамейке.Осуществляют перекатывание озвученного мяча в парах из положения: присев, сед по-турецки. Выполняют поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, из И.П. - стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Выполняют общеразвивающие упражнения в упоре, стоя на коленях.Прыгают на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед, на одной ноге, с ноги на ногу. Выполняют подскоки на двух ногах с небольшим продвижением вперед по сигналу педагога.Выполняют поднимание гимнастической палки вперед, вверх и ее опускание, а также выполнение наклонов и поворотов. Продолжают учиться поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, опускать ее.Продолжают работать с гимнастической палкой: положение за головой. Выполняют различные способы лазания по мягкой модульной горке «Радуга». |
| 3 | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **8** | Осуществляют вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос в процессе выполнения дыхательных упражнений.Выполняют упражнения на дыхание под счет, соблюдая ранее изученные правила.Выполняют дыхательные упражнения на расслабление.Следят за правильностью дыхания в процессе выполнения упражнений.Делают наклоны и повороты туловища в положении стоя и стоя на коленях.Выполняют упражнения для напряжения и расслабления мышц.Выполняют упражнения в положении лежа на спине и на боку: поочередное поднимание, сгибание, отведение, удержание ног, положение рук произвольное.Делают упражнения в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой (левой) ногой, рукой.Выполняют упражнения в положении: лежа на животе – упор прогнувшись.Выполняют из положения: сед упор сзади – поочередное поднимание прямых и согнутых ног, подтягивание коленей к груди.Выполняют поднимание на носки, перекатывание с пяток на носки (и наоборот) из И.П. – стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч.Выполняют комплекс упражнений для стоп с массажными мячами, на тактильной дорожке. на модульном массажном коврике ОРТО.Следят за правильностью дыхания во время выполнения упражнений.Повторяют упражнения на формирование правильной осанки и мышц стоп из различных исходных положений. |
| 4 | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **7** | Выполняют упражнения для совершенствования зрительных функций.Выполняют упражнения для развития осязательного восприятия (массажные мячики, тактильная дорожка)Перемещаются в пространстве зала по звуковому сигналу педагога.Осуществляют прямолинейное передвижение по заданию педагога (ходьба и бег на отрезке 5, 10 метров). Осуществляют ходьбу по залу, обходя препятствия (световые, звуковые ориентиры), лежащие на полу.Осуществляют ходьбу по бордюр-балансиру "Змейка". Выполняют упражнения на балансировочной доске Бильгоу для мозжечковой стимуляции.Выполняют полуприседания и приседания в определенном темпе по сигналу педагога на развитие выносливости и ловкости.Участвуют в игровых упражнениях и подвижных играх, соблюдая правила.Выполняют игровые упражнения на интерактивном скалодроме. |
| 5 | **Упражнения на лечебных тренажерах**  | **4** | Принимают правильное исходное положение для работы на тренажере.Принимают правильное исходное положение для работы на тренажере и выполняют простые упражнения на нем; упражнения по заданию педагога.Самостоятельно принимают правильное исходное положение в зависимости от вида тренажера и выполняют упражнения в соответствии с предварительной словесной инструкцией педагога. |
| 6 | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **4** | Правильно удерживают фитбол в положении сидя; при помощи сохранных анализаторов определяют предметы, останавливаются при столкновении и обводят мяч; следят за мячом при подбрасывании, отрывают руки от мяча и дотрагиваются до мяча при бросании и ловле.Опираются на прямые руки, отрывают ноги от пола в положении лежа на мяче на животе.Находят ступеньку степ платформы, определяют стороны степа, ставят ноги на платформу в определенной последовательности и на определенное место на степе. Разучивают новые базовые шаги;изменяют темп, выполняют движения в медленном и среднем темпе.Определяют центр (середину) батута;пружинят на поверхности батута; подпрыгивают, отрывая ноги от батута; поднимают руки вверх во время фазы полета.Ориентируются по пространственным понятиям на скалодроме; находят разные по удобству захвата зацепы; отрывают ноги при выполнении виса на двух зацепах; удерживаются на двух руках 5-10 сек. при выполнении виса; находят удобный по форме зацеп для виса на одной руке; изменяют расстояние между зацепами при подтягивании на 2-х зацепах.  |
|  | **Всего часов** | **32** |  |

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тематические блоки, темы**  | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | **Теоретические знания** | В процессе всех занятий | Соблюдают правила безопасности на занятиях. Закрепляют знания о роли занятий ФК для здоровья. Знакомятся с упражнениями на восстановление дыхания, их значением и правилами выполнения.Знакомятся с необходимостью соблюдения режима дня.Знакомятся со значением и приемами закаливания. Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Оценивают свои достижения на занятии.  | <http://nsc.1september.ru> <http://www.edu.ru> <https://infourok.ru> <https://uroki4you.ru/>  |
| 2 | **Общие упражнения** | **9** | Выполняют построение в колонну и шеренгу, принимают правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться).Выполняют повороты на месте направо и налево, кругом. Ходят естественным шагом, двигаются по залу в разных направлениях, с использованием звуковых ориентиров. Ходят по залу со свободным движением рук, под счет, с изменением темпа и направления, в чередовании с медленным бегом.Знакомятся с выполнением поворотов на месте направо и налево. Знакомятся с поворотом на месте кругом.Выполняют совместные движения головы и рук; поднимание, опускание, движение плеч вперед и назад; круговые движения руками.Осуществляют передачу озвученного мяча в паре. Перебрасывают озвученный мяч друг другу в двух шеренгах с дополнительными движениями (хлопками, приседаниями и др.).Перекатывают озвученный мяч в парах из различных положений (с увеличением расстояния).Участвуют в парной игре с большим озвученным мячом (ловля и передача, подбрасывание, поиск отскочившего мяча).Продолжают выполнять поднимание гимнастической палки вперед, вверх и ее опускание (из положения палка за головой).Осуществляют выполнение наклонов, поворотов, приседаний из положения: палка сзади на лопатках, хват – двумя руками шире плеч. Выполняют одновременные приседания в паре из положения: стоя лицом друг к другу (на расстоянии вытянутых рук), держась за руки. Выполняют в паре одновременные выпады вправо и влево, полу выпады вперед в медленном темпе по сигналу педагога.Выполняют прыжок в глубину (при отсутствии противопоказаний) и запрыгивание на 2-4 мата (или другую мягкую возвышенность).Осуществляют лазанье по гимнастической стенке различными способами.Выполняют висы на гимнастической стенке.Выполняют упражнения на навесном спортивном комплексе-турнике. Участвуют в преодолении полосы препятствий с элементами перелезания и подлезания, соблюдая правила взаимодействия в команде. Совершенствуют умение выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений.  |
| 3 | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **9** | Знакомятся с упражнениями на восстановление дыхания из положения стоя: (руки вверх – вдох, руки вниз – выдох, подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох, опуститься – выдох);Осуществляют контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений (дыхание глубокое, без задержки).Выполняют упражнения на восстановление дыхания из положения, стоя (с активным участием рук). Повторяют поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, из И.П. - стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками.Выполняют приседания, стоя спиной к вертикальной плоскости в медленном темпе.Выполняют упражнения из положения: сед упор руками сзади – поочередные круговые движения ногами, поочередное отведение прямой ноги в сторону; в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой (левой) ногой, рукой; круговые движения ногой, прогнувшись захват руками голени;повороты в сторону с касанием руками пяток.Выполняют комплекс упражнений для стоп с массажными мячами, на тактильной дорожке. на модульном массажном коврике ОРТО.Ходят на носках, на пятках, с перекатыванием с пяток на носки (и наоборот), по гимнастическому канату, лежащему на полу.Выполняют приседания, движения руками у вертикальной плоскости с грузом на голове (100-150 гр.). Следят за правильностью дыхания во время выполнения упражнений.Выполняют ранее изученные упражнения в положении: лежа на боку, с добавлением поворотов в сторону с касанием руками пяток.Повторяют упражнения на формирование правильной осанки и мышц стоп из различных исходных положений.Выполняют упражнения на расслабление мышц.Используют для расслабления инфракрасный массажер «Дельфин». |
| 4 | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **9** | Упражнения для совершенствования зрительных функций.Упражнения для развития осязательного восприятия: массажные мячики, тактильная дорожка.Перемещаются в пространстве зала по звуковому сигналу педагога (свисток, хлопки).Осуществляют ходьбу по залу, обходя препятствия (световые, звуковые ориентиры), лежащие на полу.Осуществляют ходьбу по памяти, в определенном направлении после предварительного выполнения упражнений. Участвуют в игровых упражнениях и подвижных играх, четко соблюдая игровые правила.Осуществляют передвижение по бревну, лежащему на полу.Прыгают на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед, на одной ноге, с ноги на ногу. Осуществляют ходьбу по бордюр-балансиру "Змейка". Упражнения на балансировочной доске Бильгоу для мозжечковой стимуляции.Ищут предметы по словесным ориентирам в пространстве кабинета. |
| 5 | **Упражнения на лечебных тренажерах**  | **4** | Принимают правильное исходное положение для работы на тренажере и выполняют упражнения на нем по заданию педагога.Самостоятельно принимают правильное исходное положение в зависимости от вида тренажера и выполняют упражнения в соответствии с предварительной словесной инструкцией педагога.Самостоятельно выполняют упражнения на тренажере любого вида. |
| 6 | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **4** | Обводят мяч между предметами; при помощи сохранных анализаторов определяют предметы, ставят мяч на предмет и удерживают его, прокатывают фитбол по предметам, сохраняют равновесие.Захватывают и удерживают мяч при бросании и ловле. Регулируют силу удара при отбивании мяча двумя руками о пол на месте. Балансируют, удерживая равновесие на фитболе в положении в приседе, лежа на животе. выполняя статические и динамические упражнения; поочередно понимают ноги в положении лежа на животе; прокатываются вперед, назад. Выполняют ритмические упражнения на мяче под музыкальное сопровождение.Разучивают новые базовые шаги; выполняют движения на степ платформе в разном темпе. Разучивают связки шагов; выполняют ритмические упражнения под музыку.Поднимают руки вверх во время фазы полета на батуте; прыжки с поворотом на 45°. Удерживаются на зацепах скалодрома на двух руках 10 сек. при выполнении виса; Отрывают ноги в висе на одной руке на зацепе. Изменяют расстояние между зацепами и вид зацепа при подтягивании на 2-х зацепах.  |
|  | **Всего часов** | **35** |  |

**4 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тематические блоки, темы**  | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | **Теоретические знания** | В процессе всех занятий | Закрепляют знания о роли занятий для здоровья. Соблюдают правила безопасности на занятиях.Закрепляют знания о гигиене спортивных занятий. Различают виды упражнений физкультуры.Получают знания о доступности и ограничениях в движениях и упражнениях в соответствии с фактором риска для остаточного зрения. Знакомятся с требованиями к дыханию при выполнении упражнений.Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Оценивают свои достижения на занятии.  | <http://nsc.1september.ru> <http://www.edu.ru> <https://infourok.ru> <https://uroki4you.ru/>  |
| 2 | **Общие упражнения** | **9** | Выполняют построение в колонну и шеренгу.Самоконтроль за выполнением правильной осанки в строю, при выполнении различных двигательных действий.Выполняют расчет по порядку.Перестраиваются в колонну по два.Размыкаются на вытянутые руки вперед, на вытянутые руки в стороны приставными шагами.Осуществляют размыкание и смыкание Закрепляют повороты на месте направо и налево, кругом.Выполняют физические упражнения в усложненных вариантах, с использование набивных мячей, гимнастических палок, гантелей, резиновых бинтов (самоконтроль правильной осанки).Совершенствуют умение выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений. Тренировка сохранения правильного положения тела с использованием груза на голове (200 гр.), при выполнении специальных упражнений на формирование правильной осанки в среднем и быстром темпе: подъем на носки и удержание 20-25сек. с закрытыми глазами, приседания, опускание на колени; перешагивание через озвученные мячи. Выполняют упражнения с предметами (мячи, гантели): отведение, приведение, вращение руками.Выполняют броски набивного мяча вдаль, метаний разных предметов весом до 200 гр. через препятствия, ориентируясь на звуковой сигнал.Осуществляют лазанье по гимнастической стенке различными способами: в сторону, вверх, вниз с грузом на голове.Лазание по гимнастической стенке: вверх, вниз, с поворотом кругом без груза и с грузом на голове. Лазание в положении стоя спиной и боком к лестнице.Комплексное лазанье по наклонной доске (угол 30-35 гр.) с переходом на гимнастическую стенку.Выполняют висы на гимнастической стенке.Выполняют упражнения на навесном спортивном комплексе-турнике. Участвуют в преодолении полосы препятствий с элементами перелезания и подлезания, соблюдая правила взаимодействия в команде.  |
| 3 | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **9** | Выполняют упражнения на развитие и укрепление *мышц спины* в положении лежа на животе со снарядами: теннисные мячи, озвученные мячи, набивные мячи.Обучение движению руками – «брасс», ногами – «кроль». Выполнение этих движений поочередно и одновременно. Выполняют упражнения. на развитие и укрепление *мышц живота*: перекаты вправо, влево из положения лежа ("бревнышко") с мячом в руках; круговые движения ногами вправо, влево (описывать прямыми ногами вообразимые цифры 3,8), из **и. п.** - лежа на спине.Выполняют сед «по-турецки», руки на поясе, на затылке, сесть и встать.Выполняют упражнения на вытяжение: передвижение в висе, вправо, влево, вверх, вниз (с грузом на голове и без груза).Выполняют в висе различные движения ногами: разведение, сведение, сгибание, разгибание, поднимание прямых ног.Выполняют упражнения на навесном тренажере для осанки.Выполняют упражнения для коррекции плоскостопия и укрепления мышц стопы (программный материал 3-го года обучения - изменения исходных положений, скорости, темпа, переноса центра тяжести тела).Передвижение стоп ног вперед, при помощи пальцев ног, в положении сидя.Выполняют упражнения для обучения ходьбе по наклонной скамейке спиной вперед, для обучения передвижению стоп вперед и назад с помощью пальцев.Выполняют упражнения для стоп с предметами: карандаш, ткань, бумага, скакалка. Прыжки через скакалку.Выполняют упражнения на кочках массажных «Полусфера».Выполняют комплекс упражнений для стоп с массажными мячами, на тактильной дорожке. на модульном массажном коврике ОРТО.Выполняют упражнения для закрепления навыка правильного ритма дыхания, чередования выдоха и вдоха, для выработки навыка правильного дыхания (вдыхать и выдыхать через нос).Выполняют упражнения для *Задержки дыхания* на вдохе, вдох через нос небольшой порцией, чередование задержки дыхания со свободным дыханием. Задержка дыхания не более 10 сек. (игра «Цветочек» (группировка-задержали дыхание)).Обучение *прерывистому выдоху* (выдох небольшой порцией). Выполняют упражнения на расслабление мышц.Используют для расслабления инфракрасный массажер «Дельфин». Выполняют упражнения для формирования умений расслабления мышц тела после выполнении различных дыхательных упражнений в сочетании с движениями Обучение последовательному расслабление мышц (шея, руки, грудная клетки, ноги).  |
| 4 | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **9** |  Свободное выполнение поворотов на 90, 180, 360 градусов. Выполняют упражнения для формирования представлений о предметах, пространственных соотношений предметов (после поворотов на 90, 180, 360 градусов).Самоконтроль в упражнениях по воспроизведению определенного количества шагов после поворота на 180 гр. в ходьбе (10, 15, 20 шагов); повороты на 180 гр. из разных **и. п.**Перемещение по прямолинейному маршруту с учителем, затем повернуться на 180 гр. и пройти заданный путь самостоятельно.Свободное выполнение ходьбы " по коридору" шириной 1 м.ходьбе по коридору длиной до 50 м не выходя за пределы. Выполняют упражнения на закрепление навыков, способствующих **развитию вестибулярного аппарата и равновесия** (усложнение посредством использования мячей, гимнастических палок, изменением площади опоры, на повышенной опоре, изменением амплитуды движений рук, изменением общего центра тяжести тела).  Ходьба с выполнением различных заданий по прямой, по дуге, ориентируясь на 1-2 звуковых сигналов, источники которых расположены в разных концах зала; ходьба по узкому коридору (80 см, 50 см) на носках, боком, в полуприседе, под музыку, под счет и хлопки. Тренировка равновесия с сохранением позы *статической и динамической устойчивости*, *точности воспроизведения*, дифференцирования пространственных временных и силовых параметров движений, поддержания ритма, например: внезапная остановка после бега, затем ходьба с левой ноги в обратную сторону, или после остановки поворот на 180 и стойка на одной ноге, снять и надеть тапок, носок и т.д.Ходьба на носках, боком и спиной по наклонной доске с различными положениями рук. Выполняют упражнения на балансировочном диске, на диске здоровья.  Прыгают на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед, на одной ноге, с ноги на ногу. Осуществляют ходьбу по бордюр-балансиру "Змейка". Выполняют упражнения на балансировочной доске Бильгоу для мозжечковой стимуляции.Ищут предметы по словесным ориентирам в пространстве кабинета.Участвуют в игровых упражнениях и подвижных играх, четко соблюдая игровые правила. Выполняют упражнения для обучения метанию малых и больших *мячей* в горизонтальную, вертикальную цель, в мишень, локализации звукового сигнала по памяти. Упражнения на игровом мягком модуле «Мишень». Выполняют двигательные действия на звуковой ориентир: перемещения бегом за лидирующим звуковым сигналом (звук шагов бегущего впереди). Выполняют упражнения для совершенствования навыка локализации звукового сигнала по памяти через 5-10 сек после подачи сигнала (игра "Голбол").Выполняют дидактические игры для контроля чувства удаленности и приближения звучащего предмета. |
| 5 | **Упражнения на лечебных тренажерах**  | **4** | Самостоятельно выполняют упражнения на тренажере любого вида. |
| 6 | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **4** | Подбрасывают и ловят фитбол, увеличивая силу броска и изменяя высоту полета мяча. Регулируют силу удара при отбивании мяча двумя руками о пол на месте и с перемещением вперед;Балансируют, удерживая равновесие на фитболе в положении в приседе, лежа на животе, на спине, с сохранением вестибулярной устойчивости; выполняя статические и динамические упражнения: прокатываются вперед, назад; прокатываются вперед и удерживают равновесие, опираясь руками о пол, а голенью ног на мяч; пружинят на мяче двумя ногами (отрывают ноги от мяча), задерживаются в фазе полета. Выполняют ритмические упражнения на мяче под музыкальное сопровождение с сохранением правильной осанки.Разучивают новые базовые шаги, связки шагов; выполняют ритмические упражнения под музыку. Разучивают простые ритмические композиции.Поднимают руки вверх во время фазы полета на батуте, координируя свои движения тела; выполняют прыжки с поворотом на 90°; 180°.Удерживаются на зацепах скалодрома на двух руках 10 сек. при выполнении виса; удерживаются на зацепе в висе на одной руке. Изменяют расстояние между зацепами и вид зацепа при подтягивании на 2-х зацепах. Подтягивают колени к животу в висе на самой большой и удобной зацепке. |
|  | **Всего часов** | **35** |  |

**5 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тематические блоки, темы**  | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | **Теоретические знания** | В процессе всех занятий | Узнают сведения о незрячих спортсменах, которые достигли больших результатов в спорте и покорили мир.Соблюдают правила безопасности на занятиях.Закрепляют знания о гигиене спортивных занятий. Различают виды упражнений физкультуры.Получают знания о доступности и ограничениях в движениях и упражнениях в соответствии с фактором риска для остаточного зрения. Знакомятся с требованиями к дыханию при выполнении упражнений.Понимают и выполняют поставленную задачу Оценивают свои достижения на занятии.  | <http://nsc.1september.ru> <http://www.edu.ru> <https://infourok.ru> <https://uroki4you.ru/>  |
| 2 | **Общие упражнения** | **9** | Выполняют построение в колонну и шеренгу.Самоконтроль за выполнением правильной осанки в строю, при выполнении различных двигательных действий.Выполняют физические упражнения в усложненных вариантах, с использование набивных мячей, гимнастических палок, гантелей, резиновых бинтов (самоконтроль правильной осанки).Совершенствуют умение выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений. Тренировка сохранения правильного положения тела с использованием груза на голове (200 гр.), при выполнении специальных упражнений на формирование правильной осанки в среднем и быстром темпе: подъем на носки и удержание 20-25сек. с закрытыми глазами, приседания, опускание на колени; перешагивание через озвученные мячи. Выполняют упражнения с предметами (мячи, гантели): отведение, приведение, вращение руками.Выполняют броски набивного мяча вдаль, метаний разных предметов весом до 200 гр. через препятствия, ориентируясь на звуковой сигнал.Осуществляют лазанье по гимнастической стенке различными способами: в сторону, вверх, вниз с грузом на голове.Лазание по гимнастической стенке: вверх, вниз, с поворотом кругом без груза и с грузом на голове. Лазание в положении стоя спиной и боком к лестнице.Комплексное лазанье по наклонной доске (угол 30-35 гр.) с переходом на гимнастическую стенку.Выполняют висы на гимнастической стенке.Выполняют упражнения на навесном спортивном комплексе-турнике. Участвуют в преодолении полосы препятствий с элементами перелезания и подлезания, соблюдая правила взаимодействия в команде.  |
| 3 | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **9** | Выполняют упражнения на развитие и укрепление *мышц спины* в положении лежа на животе со снарядами: теннисные мячи, озвученные мячи, набивные мячи.Выполняют движению руками – «брасс», ногами – «кроль». Выполнение этих движений поочередно и одновременно. Выполняют упражнения. на развитие и укрепление *мышц живота*: перекаты вправо, влево из положения лежа ("бревнышко") с мячом в руках; круговые движения ногами вправо, влево (описывать прямыми ногами вообразимые цифры 3,8), из **и. п.** - лежа на спине.Выполняют сед «по-турецки», руки на поясе, на затылке, сесть и встать.Выполняют упражнения на вытяжение: передвижение в висе, вправо, влево, вверх, вниз (с грузом на голове и без груза).Выполняют в висе различные движения ногами: разведение, сведение, сгибание, разгибание, поднимание прямых ног.Выполняют упражнения на навесном тренажере для осанки.Выполняют упражнения для коррекции плоскостопия и укрепления мышц стопы (программный материал 3-го года обучения - изменения исходных положений, скорости, темпа, переноса центра тяжести тела).Передвижение стоп ног вперед, при помощи пальцев ног, в положении сидя.Выполняют упражнения для обучения ходьбе по наклонной скамейке спиной вперед, для обучения передвижению стоп вперед и назад с помощью пальцев.Выполняют упражнения для стоп с предметами: карандаш, ткань, бумага, скакалка. Прыжки через скакалку.Выполняют упражнения на кочках массажных «Полусфера».Выполняют комплекс упражнений для стоп с массажными мячами, на тактильной дорожке. на модульном массажном коврике ОРТО.Выполняют упражнения для закрепления навыка правильного ритма дыхания, чередования выдоха и вдоха, для выработки навыка правильного дыхания (вдыхать и выдыхать через нос).Выполняют упражнения для *Задержки дыхания* на вдохе, вдох через нос небольшой порцией, чередование задержки дыхания со свободным дыханием. Задержка дыхания не более 10 сек. (игра «Цветочек» (группировка-задержали дыхание)).Обучение *прерывистому выдоху* (выдох небольшой порцией). Выполняют упражнения на расслабление мышц.Используют для расслабления инфракрасный массажер «Дельфин». Выполняют упражнения для формирования умений расслабления мышц тела после выполнении различных дыхательных упражнений в сочетании с движениями Обучение последовательному расслабление мышц (шея, руки, грудная клетки, ноги).  |
| 4 | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **8** |  Свободное выполнение поворотов на 90, 180, 360 градусов. Выполняют упражнения для формирования представлений о предметах, пространственных соотношений предметов (после поворотов на 90, 180, 360 градусов).Самоконтроль в упражнениях по воспроизведению определенного количества шагов после поворота на 180 гр. в ходьбе (10, 15, 20 шагов); повороты на 180 гр. из разных **и. п.**Перемещение по прямолинейному маршруту с учителем, затем повернуться на 180 гр. и пройти заданный путь самостоятельно. Свободное выполнение ходьбы " по коридору" шириной 1 м.ходьбе по коридору длиной до 50 м не выходя за пределы. Ищут предметы по словесным ориентирам в пространстве кабинета. Выполняют упражнения на закрепление навыков, способствующих развитию вестибулярного аппарата и равновесия (усложнение посредством использования мячей, гимнастических палок, изменением площади опоры, на повышенной опоре, изменением амплитуды движений рук, изменением общего центра тяжести тела). Ходьба с выполнением различных заданий по прямой, по дуге, ориентируясь на 1-2 звуковых сигналов, источники которых расположены в разных концах зала; ходьба по узкому коридору (80 см, 50 см) на носках, боком, в полуприседе, под музыку, под счет и хлопки. Тренировка равновесия с сохранением позы статической и динамической устойчивости, точности воспроизведения, дифференцирования пространственных временных и силовых параметров движений, поддержания ритма:Ходьба на носках, боком и спиной по наклонной доске с различными положениями рук.Выполняют упражнения на балансировочном диске, на диске здоровья.  Прыгают на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед, на одной ноге, с ноги на ногу.  Осуществляют ходьбу по бордюр-балансиру "Змейка".  Выполняют упражнения на балансировочной доске Бильгоу для мозжечковой стимуляции. Внезапная остановка после бега, затем ходьба с левой ноги в обратную сторону, или после остановки поворот на 180 и стойка на одной ноге, снять и надеть обувь, носок и т.д. Участвуют в игровых упражнениях и подвижных играх, четко соблюдая игровые правила. Выполняют упражнения для обучения метанию малых и больших *мячей* в горизонтальную, вертикальную цель, в мишень, локализации звукового сигнала по памяти. Упражнения на игровом мягком модуле «Мишень». Выполняют двигательные действия на звуковой ориентир: перемещения бегом за лидирующим звуковым сигналом (звук шагов бегущего впереди). Выполняют упражнения для совершенствования навыка локализации звукового сигнала по памяти через 5-10 сек после подачи сигнала (игра "Голбол").Выполняют дидактические игры для контроля чувства удаленности и приближения звучащего предмета. |
| 5 | **Упражнения на лечебных тренажерах**  | **4** | Самостоятельно выполняют упражнения на тренажере любого вида. |
| 6 | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **5** | Подбрасывают и ловят фитбол, изменяя высоту полета мяча и частоту количества бросков.Передвигаются в разные стороны при отбивании мяча двумя руками о пол.Балансируют, удерживая равновесие на фитболе в положении лежа на животе, на спине, с сохранением вестибулярной устойчивости; выполняя статические и динамические упражнения на фитболе лежа на животе: прокатываются вперед и удерживают равновесие, опираясь руками о пол, а голенью ног на мяч; пружинят на мяче двумя ногами (отрывают ноги от мяча), задерживаясь в фазе полета. Выполняют ритмические упражнения на мяче под быстрое музыкальное сопровождение.Разучивают новые базовые шаги, связки шагов; выполняют ритмические упражнения под музыку в разном темпе. Выступают с ритмическими композициями.Согласовывают движения частей тела с движениями тела в прыжках на батуте; выполняют высокие прыжки вверх длительное по время.Выполняют прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°.Сгибают ноги в фазе полета, опираются руками о батут, выполняя прыжки в сед;Удерживаются на зацепах скалодрома на двух руках 10 сек. при выполнении виса; удерживаются на зацепе в висе на одной руке. Изменяют расстояние между зацепами и вид зацепа при подтягивании на 2-х зацепах. Подтягивают колени к животу в висе на самой большой и удобной зацепке.Разучивают правила спортивной игры Бочча.Регулируют силу броска набивного мяча.Незрячие дети ориентируются на планшете поля игры (по Брайлю), расставляют мячи по месторасположению мячей на игровом поле.  |
|  | **Всего часов** | **35** |  |

**5. календарно-тематическое планирование**

**1 «А» КЛАСС (первый год обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Разделы и темы уроков** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Общие упражнения** | **2** |  |
|  | ТБ. Роль занятия ФК для здоровья человека. ОУ без предметов. | 1 | 04.09 |
|  | Подвижные игры, их правила, требования к играющим. ОУ с мячом. | 1 | 11.09 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Зрение и физические упражнения. Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. | 1 | 18.09 |
|  | Дыхательные упражнения, значение, правильное выполнение.  | 1 | 25.09 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **2** |  |
|  | Упражнения для развития моторики рук. | 1 | 02.10 |
|  | Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 | 09.10 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на эллипсе. | 1 | 16.10 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Фитбол-гимнастика | 1 | 23.10 |
|  | **I четверть** | **8**  |  |
|  | **Общие упражнения** | **2** |  |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Подвижные игры. | 1 | 13.11 |
|  | Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. | 1 | 20.11 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Осанка человека. Упражнения, формирующие правильную осанку. | 1 | 27.11 |
|  | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | 04.12 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **1** |  |
|  | Упражнения на развитие ловкости. | 1 | 11.12 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на беговой дорожке. | 1 | 18.12 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Степ-аэробика | 1 | 25.12 |
|  | **II четверть** | **7**  |  |
|  | **Общие упражнения** | **3** |  |
|  | ОУ с гимнастической палкой. Подвижные игры. | 1 | 15.01 |
|  | Утренняя гимнастика. Упражнения для подвижности глаз. | 1 | 22.01 |
|  | Прыжки, подскоки.  | 1 | 29.01 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **3** |  |
|  | Дыхательные упражнения. Подвижные игры. | 1 | 05.02 |
|  | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | 19.02 |
|  | Упражнения для коррекции плоскостопия. | 1 | 26.02 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **2** |  |
|  | Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 | 04.03 |
|  | Упражнения на развитие выносливости.  | 1 | 11.03 |
|  | **III четверть** | **8** |  |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на гребном тренажере. | 1 | 25.03 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Упражнения на скалодроме. | 1 | 01.04 |
|  | **Общие упражнения** | **2** |  |
|  | Ползание, перелезание, пролезание. | 1 | 08.04 |
|  | Упражнения, формирующие основные движения. | 1 | 15.04 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Упражнения, формирующие правильную осанку. | 1 | 22.04 |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 | 27.04 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **2** |  |
|  | Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться. | 1 | 06.05 |
|  | Упражнения для развития координационных способностей и ориентировки. | 1 | 13.05 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на велотренажере. | 1 | 20.05 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Упражнения на батуте | 1 | 27.05 |
|  | **IV четверть** | **10** |  |
|  | **Год** | **33**  |  |

**2 «В» КЛАСС (второй год обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Разделы и темы уроков** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Общие упражнения** | **3** |  |
|  | ТБ. Роль занятия ФК для здоровья человека. ОУ без предметов. | 1 | 01.09 |
|  | Виды упражнений ФК. ОУ с мячом. | 1 | 08.09 |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Подвижные игры. | 1 | 15.09 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Противопоказания к физическим нагрузкам. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | 22.09 |
|  | Дыхательные упражнения, значение, правильное выполнение. | 1 | 29.09 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **2** |  |
|  | Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 | 06.10 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. | 1 | 13.10 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на эллипсе. | 1 | 20.10 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Фитбол-гимнастика | 1 | 27.10 |
|  | **I четверть** | **9 часов** |  |
|  | **Общие упражнения** | **2** |  |
|  | Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. | 1 | 10.11 |
|  | ОУ с гимнастической палкой. Подвижные игры. | 1 | 17.11 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Осанка человека. Упражнения, формирующие правильную осанку. | 1 | 24.11 |
|  | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | 01.12 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **1** |  |
|  | Упражнения для развития моторики рук. | 1 | 08.12 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на беговой дорожке. | 1 | 15.12 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Степ-аэробика | 1 | 22.12 |
|  | **II четверть** | **7 часов** |  |
|  | **Общие упражнения** | **2** |  |
|  | Броски малого мяча. | 1 | 12.01 |
|  | Лазание различными способами. | 1 | 19.01 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Дыхательные упражнения. Подвижные игры. | 1 | 26.01 |
|  | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины и стоп ног. | 1 | 02.02 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **2** |  |
|  | Упражнения на координацию и ориентировку. | 1 | 09.02 |
|  | Упражнения на развитие выносливости, совершенствования зрительных функций. | 1 | 16.02 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на гребном тренажере. | 1 | 01.03 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Упражнения на скалодроме. | 1 | 15.03 |
|  | **III четверть** | **8 часов** |  |
|  | **Общие упражнения** | **2** |  |
|  | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. | 1 | 29.03 |
|  | Упражнения, формирующие основные движения. | 1 | 05.04 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Упражнения, формирующие правильную осанку. | 1 | 12.04 |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 | 19.04 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **2** |  |
|  | Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться. | 1 | 26.04 |
|  | Упражнения на развитие выносливости и ловкости. | 1 | 03.05 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на велотренажере. | 1 | 17.05 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Упражнения на батуте | 1 | 24.05 |
|  | **IV четверть** | **8 часов** |  |
|  | **Год** | **32 часа** |  |

**2 «А» КЛАСС (третий год обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Разделы и темы уроков** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Общие упражнения** | **2** |  |
|  | ТБ. Роль занятия ФК для здоровья человека. ОУ без предметов. | 1 | 06.09 |
|  | Виды упражнений ФК. ОУ с мячом. | 1 | 13.09 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Упражнения на восстановление дыхания, значение, правила выполнения. | 1 | 20.09 |
|  | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | 27.09 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **2** |  |
|  | Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 | 04.10 |
|  | Упражнения на развитие выносливости и ловкости. | 1 | 11.10 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на эллипсе. | 1 | 18.10 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Фитбол-гимнастика | 1 | 25.10 |
|  | **I четверть** | **8 часов** |  |
|  | **Общие упражнения** | **2** |  |
|  | Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 | 08.11 |
|  | Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. | 1 | 15.11 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы. | 1 | 22.11 |
|  | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | 29.11 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **2** |  |
|  | Упражнения для развития моторики рук. | 1 | 06.12 |
|  | Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. | 1 | 13.12 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на беговой дорожке. | 1 | 20.12 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Степ-аэробика | 1 | 27.12 |
|  | **II четверть** | **8 часов** |  |
|  | **Общие упражнения** | **3** |  |
|  | ОУ с гимнастической палкой. Подвижные игры. | 1 | 10.01 |
|  | Режим дня и необходимость его соблюдения Броски малого мяча. | 1 | 17.01 |
|  | Лазанье различными способами. | 1 | 24.01 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **3** |  |
|  | Значение закаливания и его приемы. | 1 | 31.01 |
|  | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | 07.02 |
|  | Упражнения для коррекции плоскостопия. | 1 | 14.02 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **2** |  |
|  | Упражнения на координацию и ориентировку. | 1 | 21.02 |
|  | Упражнениям для совершенствования зрительных функций. | 1 | 28.02 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на гребном тренажере. | 1 | 06.03 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Упражнения на скалодроме. | 1 | 13.03 |
|  | **III четверть** | **10 часов** |  |
|  | **Общие упражнения** | **2** |  |
|  | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. | 1 | 27.03 |
|  | Упражнения, формирующие основные движения. | 1 | 03.04 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Упражнения, формирующие правильную осанку. | 1 | 10.04 |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 | 17.04 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **3** |  |
|  | Упражнениям для совершенствования зрительных функций. | 1 | 24.04 |
|  | Упражнения на развитие выносливости и ловкости. | 1 | 08.05 |
|  | Упражнения на координацию и ориентировку. | 1 | 15.05 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на велотренажере. | 1 | 22.05 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Упражнения на батуте | 1 | 29.05 |
|  | **IV четверть** | **9 часов** |  |
|  | **Год** | **35 часов** |  |

**3 «А» КЛАСС (четвертый год обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Разделы и темы уроков** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Общие упражнения** | **2** |  |
|  | ТБ. Гигиена спортивных занятий. ОУ без предметов. | 1 | 06.09 |
|  | Виды упражнений ФК. ОУ с мячом. | 1 | 13.09 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Требования к дыханию при выполнении упражнений. | 1 | 20.09 |
|  | Доступность и ограничения в движениях и упражнениях в соответствии с фактором риска для остаточного зрения.  | 1 | 27.09 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **2** |  |
|  | Упражнения на развитие координационных способностей и ориентировку.  | 1 | 04.10 |
|  | Упражнения на развитие равновесия. | 1 | 11.10 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на эллипсе. | 1 | 18.10 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Фитбол-гимнастика | 1 | 25.10 |
|  | **I четверть** | **8 часов** |  |
|  | **Общие упражнения** | **2** |  |
|  | Прыжки в глубину, запрыгивания. Подвижные игры. | 1 | 08.11 |
|  | Висы на гимнастической стенке. | 1 | 15.11 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Упражнения, формирующие правильную осанку. | 1 | 22.11 |
|  | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | 29.11 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **2** |  |
|  | Упражнения для совершенствования подвижности глаз и ориентировки. | 1 | 06.12 |
|  | Упражнения на развитие динамической устойчивости. | 1 | 13.12 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на беговой дорожке. | 1 | 20.12 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Степ-аэробика | 1 | 27.12 |
|  | **II четверть** | **8 часов** |  |
|  | **Общие упражнения** | **3** |  |
|  | ОУ с гимнастической палкой. Подвижные игры. | 1 | 10.01 |
|  | Упражнения, формирующие основные движения. | 1 | 17.01 |
|  | Комплексное лазание. | 1 | 24.01 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **3** |  |
|  | Дыхательные упражнения. Подвижные игры. | 1 | 31.01 |
|  | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | 07.02 |
|  | Упражнения для коррекции плоскостопия. | 1 | 14.02 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **2** |  |
|  | Упражнения на развитие статической устойчивости. | 1 | 21.02 |
|  | Упражнения для совершенствования зрительных функций. | 1 | 28.02 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на гребном тренажере. | 1 | 06.03 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Упражнения на скалодроме. | 1 | 13.03 |
|  | **III четверть** | **10 часов** |  |
|  | **Общие упражнения** | **2** |  |
|  | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. | 1 | 27.03 |
|  | Упражнения, формирующие основные движения. | 1 | 3.04 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Упражнения, формирующие правильную осанку. | 1 | 10.04 |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 | 17.04 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **3** |  |
|  | Упражнения для развитие слухового восприятия. | 1 | 24.04 |
|  | Упражнения на развитие равновесия и вестибулярного аппарата. | 1 | 08.05 |
|  | Упражнения на развитие выносливости и ловкости. | 1 | 15.05 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на велотренажере. | 1 | 22.05 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Упражнения на батуте | 1 | 29.05 |
|  | **IV четверть** | **9 часов** |  |
|  | **Год** | **35 часа** |  |

**4 «А» КЛАСС (пятый год обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Разделы и темы уроков** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Общие упражнения** | **2** |  |
|  | ТБ. Незрячие спортсмены, покорившие мир. | 1 | 06.09 |
|  | Виды упражнений ФК. ОУ с мячом. | 1 | 13.09 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Требования к дыханию при выполнении упражнений. | 1 | 20.09 |
|  | Доступность и ограничения в движениях и упражнениях в соответствии с фактором риска для остаточного зрения.  | 1 | 27.09 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **2** |  |
|  | Упражнения на развитие координационных способностей и ориентировку.  | 1 | 04.10 |
|  | Упражнения на развитие равновесия. | 1 | 11.10 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на эллипсе. | 1 | 18.10 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Фитбол-гимнастика | 1 | 25.10 |
|  | **I четверть** | **8 часов** |  |
|  | **Общие упражнения** | **2** |  |
|  | Прыжки с элементами других движений.Подвижные игры. | 1 | 08.11 |
|  | Висы на гимнастической стенке. | 1 | 15.11 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Упражнения, формирующие правильную осанку. | 1 | 22.11 |
|  | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | 29.11 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **2** |  |
|  | Упражнения на развитие динамической устойчивости. | 1 | 06.12 |
|  | Упражнения на развитие статической устойчивости. | 1 | 13.12 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на беговой дорожке. | 1 | 20.12 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Степ-аэробика | 1 | 27.12 |
|  | **II четверть** | **8 часов** |  |
|  | **Общие упражнения** | **3** |  |
|  | ОУ с гимнастической палкой. Подвижные игры. | 1 | 10.01 |
|  | Упражнения, формирующие основные движения. | 1 | 17.01 |
|  | Комплексное лазание. | 1 | 24.01 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **3** |  |
|  | Дыхательные упражнения. Подвижные игры. | 1 | 31.01 |
|  | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.  | 1 | 07.02 |
|  | Упражнения для коррекции плоскостопия. | 1 | 14.02 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **1** |  |
|  | Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. | 1 | 21.02 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на гребном тренажере. | 1 | 28.02 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **2** |  |
|  | Упражнения на скалодроме. | 1 | 06.03 |
|  | Спортивная игра Бочча | 1 | 13.03 |
|  | **III четверть** | **10 часов** |  |
|  | **Общие упражнения** | **2** |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с гантелями. | 1 | 27.03 |
|  | Упражнения, формирующие основные движения. | 1 | 3.04 |
|  | **Лечебно-корригирующие упражнения** | **2** |  |
|  | Упражнения, формирующие правильную осанку. | 1 | 10.04 |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 | 17.04 |
|  | **Упражнения коррекционно-развивающей направленности** | **3** |  |
|  | Упражнения для развитие слухового восприятия. | 1 | 24.04 |
|  | Упражнения на развитие равновесия и вестибулярного аппарата. | 1 | 08.05 |
|  | Упражнения на развитие выносливости и ловкости. | 1 | 15.05 |
|  | **Упражнения на тренажерах** | **1** |  |
|  | Упражнения на велотренажере. | 1 | 22.05 |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.** | **1** |  |
|  | Упражнения на батуте | 1 | 29.05 |
|  | **IV четверть** | **9 часов** |  |
|  | **Год** | **35 часа** |  |

**6. Лист внесения изменений в рабочую программу**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1«А», 2«В», 2«А», 3«А», 4«А» КЛАССы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема (темы) занятия | Дата проведения в соответствии с КТП | Дата проведения с учетом корректировки | Причина корректировки | Способ, форма корректировки |
| **1 «А» КЛАСС** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **2 «В» КЛАСС** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **2 «А» КЛАСС** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **3 «А» КЛАСС** |
|  |  |  |  |  |  |
| **4 «А» КЛАСС** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Образовательные ресурсы**

1. Справочно-информационные интернет-порталы
2. Электронные образовательные ресурсы:

Министерство образования и науки Российской Федерации http://www.mon.gov.ru

Федеральный совет по учебникам Министерства образования и науки РФ http://fsu.edu.ru/p1.html

Приоритетные национальные проекты: сайт Совета при Президенте Российской Федерации по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике http://www.rost.ru

Федеральный портал "Российское образование"http://www.edu.ru

Российский общеобразовательный портал http://www.school.edu.ru

Федеральный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании " [http://www.ict.edu.ru](http://www.ict.edu.ru/)

Газета "Начальная школа" [http://nsc.1september.ru](http://nsc.1september.ru/)

edu.ru - ресурсы портала для общего образования

school.edu - "Российский общеобразовательный портал".

Каталог Интернет-ресурсов: дошкольное образование; начальное и общее образование; дистанционное обучение; педагогика

3. Список литературы:

1. Касаткин Л.Ф. Коррекция недостатков физического развития и ориентировки в пространстве слепых детей. – М.: Просвещение, 1980.
2. Кучинин В.А. Обучение слепых ориентировке в пространстве. – М., 1992.
3. Малаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2002.
4. Плаксина Л.И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушениями зрения. - М., 1985.
5. Семенов Л.А., Шлыков В.П. Азбука движений для слепых детей. – М.: 1989.
6. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей. – М.: Просвещение, 1983.
7. Фонарев М. И. Детская лечебная физкультура. – М.: Медицина, 1969.
8. Хамзин Х. Воспитание осанки у детей. – М.: Медицина, 1969.