**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

государственное казенное общеобразовательное учреждение

Новочеркасская специальная школа-интернат № 33

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  педагогическим  советом  Протокол № 1  от 28.08.2023 | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  по коррекционной работе    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Алышева С.В. | УТВЕРЖДАЮ  Директор ГКОУ РО  Новочеркасской специальной  школы- интерната № 33  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Климченко И.Е.  Приказ № 125-ОД от 28.08.2023 |

**Адаптированная РАБОЧАЯ ПРоГРАММА**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

внеурочной деятельности

**«ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»**

для 2 класса

слепых и слабовидящих обучающихся

с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) (вариант 3.3)

2023-2024 учебный год

Составитель: Карагозова Ирина Павловна

учитель

Новочеркасск 2023

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Двигательное развитие» для общеобразовательных организаций, является одним из направлений внеурочной деятельности, поддерживающей процесс освоения содержания АООП НОО для слепых и слабовидящих обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 3.3, 4.3.

**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. Контингент обучающихся – слепые и слабовидящие дети с различной степенью и патологией развития глаз, и интеллектуальными нарушениями, имеют различные нарушения осанки, не прогрессирующий сколиоз, плоскостопие, ДЦП, недоразвитие мышечного корсета, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, другие соматические заболевания.

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 учащегося с сочетанными дефектами здоровья.

Внеурочные занятия «Двигательное развитие» для слепых и слабовидящих обучающихся с умственной отсталостью являются частью процесса адаптивного физического воспитания и направлены на физическое развитие и выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов. Особое внимание обращено на коррекцию физического развития, моторики и двигательных способностей, на развитие высших психических функций. Программный материал определяет оптимальный объем универсальных учебных действий, предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, содержит материалы, помогающие достичь того уровня знаний и физического развития обучающихся со зрительной депривацией и интеллектуальной недостаточностью, необходимого для социальной адаптации.

Занятия осуществляется в строгом соответствии с состоянием здоровья обучающихся с учетом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога. При подборе учебного материала используется разноуровневый подход к возможностям обучающихся.

В связи с наличием особых образовательных потребностей, работа строится с учетом особенностей вторичных дефектов, уровня физической подготовленности, возраста детей и темпа учебной работы обучающихся с интеллектуальной недостаточностью. Учебный материал разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

В занятия, включаются задания, направленные на развитие равновесия, согласованности, точности движений, дифференцировки движений по времени и усилию. Особое внимание уделяется укреплению мышечно-суставного чувства. Укрепление мышц спины, живота, плечевого пояса могут предупредить возникновение вторичных нарушений в развитии в виде нарушений осанки, сколиозов.

Ознакомление со спортивным инвентарем, различным по форме, объёму, цвету повысят их уровень словарного запаса, представлений об окружающем мире. Использование звуковых сигналов, осязательных ориентиров способствует развитию осязания, слухового анализатора. В занятия включены имитационные и подражательные движения с озвученными атрибутами.

Неотъемлемой частью занятия выступают подвижные игры, содержание которых составляют разнообразные виды движений: бег, прыжки, лазание и др. Такие игры, с одной стороны, эмоционально насыщенны, а с другой — направлены на достижение поставленной цели. Двигательная деятельность слепого ребенка в игре вовлекает в работу различные мышцы, способствуя рассеянной мышечной нагрузке и предупреждая мышечное утомление. В процессе подвижной игры слепые обучающиеся активно познают окружающее пространство, вступают в определенные контакты с одноклассниками, что способствует преодолению нерешительности и скованности, развивает активность и уверенность в своих силах, а также позволяет совершенствовать физические качества данной категории детей.

Для стимуляции двигательной активности умышленно создают­ся ситуации успеха, прямое или косвенное воздействие на коррекцию двигательных нарушений, активизацию работы сохранных анализаторов (зрительного, осязательного, слухового, обонятельного). Учитывая повышенную возбудимость, сниженные двигательные способности данной категории детей, занятия проводятся в спокойном темпе, не требуя сразу точного выполнения задания, поощряя старательность и настойчивость занимающихся.

**ФОРРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Реализация программы «Двигательное развитие» предполагает использование специальных приемов и форм организации занятий, с учетом специфических особенностей развития школьника с тяжелой зрительной патологией и интеллектуальными нарушениями. Основной формой являются групповые, мало групповые и индивидуальные занятия. Комплектование групп и степень нагрузки на занятиях осуществляются с учетом задач, 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, глубины интеллектуальных нарушений и степени выраженности патологического процесса.

Срок реализации программы по варианту 3.3, 4.3 – 5 лет (обучение в пролонгированные сроки).

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

**Цели:**

Укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия.

Увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

Создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями.

Достижение целей обеспечивается решением следующих задач:

**оздоровительные задачи:**

охрана жизни и укрепление здоровья детей с глубоким нарушением зрения;

укреплять связочно-суставной аппарат;

совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

совершенствовать деятельность ЦНС;

**коррекционно-образовательные задачи**:

формировать двигательные навыки и умения;

развивать физические качества (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);

прививать навыки гигиены;

**коррекционно-воспитательные задачи:**

воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;

формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодоление трудностей, выдержка;

воспитывать самостоятельность и умение при необходимости обратиться за помощью;

**коррекционно-развивающие задачи:**

формировать необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными пособиями с использованием сохранных анализаторов);

содействовать минимизации навязчивых стереотипных движений;

развивать способность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;

формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

**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:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Кол-во часов в неделю (занятий) | Кол-во учебных недель | Всего часов  (занятий) |
| 2 Б класс | 1 | 34 | 34 |

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

**2 КЛАСС**

**Теоретические знания (**на каждом занятии**)**

Гигиенические навыки занятий. Осанка человека. Правильное дыхание.

Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Знания о тренажерах.

**Общие упражнения**

Общеразвивающие упражнения без предметов по показу и c элементами самостоятельности: 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 по показу и c элементами самостоятельности: с *мячом*: передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, 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 различных исходных положений) в парах поочередно, на силу отскока от пола и стены (средний размер).

**Лечебно-корригирующие упражнения**

Дыхательные упражнения: основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на восстановление дыхания.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины:

наклоны и повороты туловища в положении стоя и стоя на коленях;

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 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 последующим 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 до 2-5 метров;

поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнения на развитие выносливости и ловкости:

преодоление различных дистанций и препятствий.

Упражнения для развития моторики рук:

упражнения с массажными мячиками, валиками, мячами-ёжиками;

Упражнениям для совершенствования зрительных функций (для слабовидящих):

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**

принятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения по показу и c элементами самостоятельности и по показу и самостоятельно;

выполнение упражнения на тренажере определенного вида;

соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере.

# **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

формирование мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками на занятиях;

развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;

формирование знаний о правилах безопасного поведения на занятиях.

формирование знаний о правилах здорового образа жизни.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Слепые и слабовидящие обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

могут осознать значимость физических упражнений для своего здоровья и дальнейшего развития;

у них будет формироваться потребность в движениях и умение выполнять доступные упражнения;

получат возможность освоить разнообразные виды движений, упражнений и игр;

у школьников повысится функциональная деятельность систем организма, разовьётся мышечное и двигательное чувство, будут развиваться двигательные умения и навыки, укрепится здоровье, повысится работоспособность;

разовьётся позитивное самоощущение, повысится положительная самооценка;

будет доступно освоить простые строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами, подвижные игры, упражнения на дыхание;

могут научиться выполнять лечебно-корригирующие упражнения: упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины, упражнения для формирования мышц стопы, упражнения коррекционно-развивающей направленности: упражнения на ориентировку и координацию движений.

**Планируемый уровень подготовки** **на конец учебного года.**

***Минимальный уровень***

*Общие знания (теоретические знания):*

знать правила поведения на занятиях;

знать простые подвижные игры и правила их проведения;

знать части тела и их двигательные возможности;

*Общие упражнения:*

овладение упражнениями (общеразвивающими) адаптивной физкультуры: наклонами, поворотами (головы, туловища), основными положениями и движениями рук и ног, выполнением упражнений в положении стоя;

умение осуществлять простые имитационные и игровые движения в подвижных играх;

знать простые подвижные игры и правила их проведения;

умение принимать правильную осанку, исходное, положение для выполнения упражнения.

*Лечебно-корригирующие упражнения:*

умение принимать правильную осанку;

овладение упражнениями, повышающими силу отдельных мышечных групп, отдельных суставов: наклоны, махи, круговые вращения;

*Упражнения коррекционно-развивающей направленности:*

умение выполнять упражнения с мячом: прокатывание;

*Упражнения на лечебных тренажерах:*

узнавать и называть тренажеры определенного вида;

умение занимать положение на тренажере определенного вида;

умение выполнения упражнения на простых тренажерах.

***Достаточный уровень***

*Общие знания (теоретические знания):*

знать правила безопасности на занятиях;

способность понимать роль физкультуры для здоровья;

знания о важности правильного дыхания;

*Общие упражнения:*

овладение упражнениями с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, со скакалкой);

овладение упражнениями, формирующими основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанья;

учувствовать в подвижных играх и соблюдать правила их проведения;

*Лечебно-корригирующие упражнения:*

умение точно выполнять движения;

овладение дыхательными упражнениями: вдоху и выдоху через нос; дыханию под счет; упражнениями на восстановление дыхания;

упражнениями, выполняемыми из разных положений;

овладение упражнениями на координацию и ориентировку: перемещение на сигнал, индивидуальная игра с большим мячом, парные игры с мячом;

*Упражнения коррекционно-развивающей направленности:*

умение выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;

умение осуществлять ходьбу и бег с остановкой, с преодолением препятствий;

умение свободно перемещаться в замкнутом пространстве на сигнал;

умение выполнять упражнения с мячом: бросок, метание.

*Упражнения на лечебных тренажерах:*

овладение знаниями о различных видах простых тренажеров;

умение осуществлять работу на тренажерах определенного вида;

способность проявлять волевые качества.

# **4.** **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**учебно-тематический план**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Основные разделы курса** | **Количество часов** |
| 1 | Общие знания | на каждом занятии |
| 2 | Общие упражнения | 8 |
| 3 | Лечебно-корригирующие упражнения | 9 |
| 4 | Упражнения коррекционно-развивающей направленности | 9 |
| 5 | Упражнения на тренажерах | 8 |
| **Итого:** | | **34** |

**тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тематические блоки, темы** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Общие упражнения (2 часа)** | | | | <http://nsc.1september.ru>    <http://www.edu.ru>  <https://infourok.ru> |
| 1 | Правила безопасности.  Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 | Знакомятся и стараются соблюдать правила безопасности на занятиях. Выполняют комплекс упражнений без предметов.  Играют в подвижные игры со звуковыми сигналами. |
| 2 | Подвижные игры, их правила, требования к играющим.  Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1 | Осваивают общеразвивающие упражнения с мячом.  Слушают и отвечают на вопросы. Разучивают и запоминают правила игры "Быстро шагай, смотри не зевай".  Принимают участие в игре. |
| **Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)** | | | |
| 3 | Дыхательные упражнения их значение и правильное выполнение. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | Слушают, вступают в беседу, отвечают на вопросы, пытаются понять важность дыхательных упражнений. Знакомятся с простейшими упражнениями на дыхание. Осваивают упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.  Играют в подвижные игры. |
| 4 | Гигиенические навыки занятий физкультурой. | 1 | Слушают, отвечают на вопросы, рассуждают о правилах гигиены и закаливания. Выполняют разминку в виде общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Играют в подвижные игры. |
| **Упражнения коррекционно-развивающей направленности (3 часа)** | | | |
| 5 | Подвижные игры на развитие координационных способностей. | 1 | Разучивают и запоминают игру на развитие координации, типа старт и бег на звуковой сигнал из разных и.п. |
| 6 | Упражнения на развитие выносливости (полоса препятствий из 4-5 элементов). | 1 | Повторяют строевые упражнения (шеренга, колонна). Развивают выносливость с помощью полосы препятствий с ползанием, перелезанием, перешагиванием, подлезанием. |
| 7 | Упражнения и эстафеты на развитие ловкости. | 1 | Выполняют строевые упражнения по команде учителя (повороты на лево, на право). Осваивают подвижные игры типа эстафет с переноской предметов и передвижением на звуковой сигнал. Разучивают игры на внимание. |
| **Упражнения на тренажерах (2 часа)** | | | |
| 8 | Упражнения на степпере. Подвижные игры на внимание. | 1 | Повторяют игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Рассказывают правила игры на внимание "Запрещенное движение", выбирают водящего, самостоятельно играют. |
|  | **I четверть** | **8 ч.** |  |
| 9 | Упражнения на велотренажере. Подвижные игры с озвученным мячом. | 1 | Самостоятельно работают на простых тренажерах. Тренируют точность, перекатывая звенящий мяч в парах. |
| **Общие упражнения (2 часа)** | | | |
| 10 | Упражнения с гимнастической палкой, формирующие правильную осанку. | 1 | Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений.  Знакомятся с упражнениями для формирования правильной осанки. Принимают и оценивают положение правильной и не правильной осанки по описанию учителя. Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой.  Играют в подвижные игры. |
| 11 | Упражнения для подвижности глаз и мимики лица. | 1 | Повторяют упражнения для подвижности глаз. Демонстрируют упражнения для мимики лица в игре "Эмоции". |
| **Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)** | | | |
| 12 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | Самостоятельно выполняют ходьбу на носках, пятках, в полуприседе. Повторяют игру с выполнением комплекса общеразвивающих упражнений. Выполняют комплекс лечебно-корригирующих упражнений лежа на полу для мышц спины и пресса по словесному описанию. Играют в подвижные игры со звенящим мячом. |
| 13 | Упражнения, повышающие силу рук и плечевого пояса. | 1 | Демонстрируют в игре: ходьбу, бег и другие виды передвижений. Повторяют комплекс лечебно-корригирующих упражнений лежа на полу для мышц спины и пресса по словесному описанию. Выполняют упражнения с гантелями. Играют в подвижные игры со звенящим мячом. |
| **Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)** | | | |
| 14 | Упражнения для развития моторики рук. | 1 | Играют в игры с элементами строевых упражнений. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Тренируют мелкую моторику рук с помощью упражнений пальчиковой гимнастики и упражнений с мелкими предметами. Повторяют комплекс упражнений коррекционно-развивающей направленности. Играют в подвижные игры со звенящим мячом. |
| 15 | Игровые упражнения по ориентировке в пространстве. | 1 | Выполняют разминку в виде комплекса упражнений у гимнастической стенки. Ориентируются в пространстве спортивного зала в подвижной игре "Найди предмет по словесному описанию". Повторяют комплекс упражнений коррекционно-развивающей направленности. |
|  | **II четверть** | **7 ч.** |  |
| **Упражнения на тренажерах (2 час.)** | | | |
| 16 | Упражнения на беговой дорожке. Подвижные игры со скакалкой. | 1 | Повторяют комплекс разминочных упражнений у гимнастической стенки. Ориентируются в пространстве зала в игре с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Учатся вращать скакалку. |
| 17 | Упражнения на беговой дорожке. Игры с обручем. | 1 | Повторяют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Выполняют комплекс разминочных упражнений, работают на простых тренажерах в умеренном темпе. Учатся выполнять упражнения с обручем. Играют в подвижные игры с обручем. |
| **Общие упражнения (2 часа)** | | | |
| 18 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры. | 1 | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Самостоятельно выбирают и играют в ранее изученные подвижные игры. Повторяют вращение скакалки, пытаются выполнять прыжки через короткую скакалку. |
| 19 | Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для подвижности глаз. | 1 | Объясняют и повторяют правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Осваивают комплекс утренней гигиенической гимнастики под музыку. Самостоятельно выполняют упражнения, зарядку для глаз. Играют в игры с бегом, прыжками и мячом. |
| **Лечебно-корригирующие упражнения (3 часа)** | | | |
| 20 | Дыхательные упражнения. Подвижные игры. | 1 | Изучают и запоминают правила дыхания при выполнении физических упражнений. Выполняют комплекс лечебно-корригирующих упражнений на дыхание. Самостоятельно выбирают и играют в ранее изученные подвижные игры. Работают на тренажерах по выбору. |
| 21 | Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины. | 1 | Слушают, отвечают, запоминают: что нужно делать для улучшения осанки. Формируют осанку в подвижной игре "Правильная осанка". Выполняют комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Играют в игры на внимание. Выполняют комплекс лечебно-корригирующих упражнений на дыхание. |
| 22 | Упражнения, повышающие силу мышц голени и свода стопы. | 1 | Демонстрируют умение выполнять строевые упражнения. Повторяют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Выполняют упражнения для мышц ног и свода стопы для профилактики плоскостопия. Играют в подвижные игры с мячом. Закрепляют комплекс лечебно-корригирующих упражнений на дыхание. |  |
| **Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)** | | | |
| 23 | Упражнения и подвижные игры на развитие координационных способностей. | 1 | Повторяют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Выполняют упражнения со сменой места и положения по сигналу, эстафеты с перемещением предметов, челночный бег по сигналу. Повторяют комплекс упражнений коррекционно-развивающей направленности. Работают на тренажерах по выбору. |
| 24 | Упражнения и подвижные игры на развитие выносливости. | 1 | Демонстрируют умение строиться в круг. Самостоятельно (каждый по упражнению, повторяя друг за другом) выполняют комплекс утренней гигиенической гимнастики. Преодолевают полосу препятствий из 4-5 элементов. Выполняют комплекс упражнений коррекционно-развивающей направленности. Повторяют упражнения на дыхание, физкультминутки. Играют в игры на внимание. |
|  | **III четверть** | **9 ч.** |  |
| **Упражнения на тренажерах (2 часа)** | | | |
| 25 | Упражнения на велотренажере. Игры с бегом по звуковому сигналу. | 1 | Закрепляют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах, чередуя умеренный и быстрый темп. Играют в подвижную игру "Вызов номеров". |
| 26 | Упражнения на гребном тренажере. Подвижные игры. | 1 | Повторяют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах 5 х 3 мин. Играют в игры с бегом и прыжками. |
| **Общие упражнения (2 часа)** | | | |
| 27 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. | 1 | Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Учатся вращать и выполнять прыжки на скакалке. Разучивают игры со скакалкой. Работают на тренажерах по выбору. |
| 28 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 | Выполняют упражнения для ног с гимнастической палкой. Тренируют равновесие и координацию в упражнениях на гимнастической скамейке. Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Играют в игры с преодолением препятствий. |
| **Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)** | | | |
| 29 | Дыхательные упражнения. Игры с элементами йоги. | 1 | Повторяют строевые упражнения. Осваивают правильное дыхание при ходьбе и беге. Развивают воображение в игре "Фигуры". Выполняют комплекс лечебно-корригирующих упражнений. Самостоятельно по выбору работают со спортивным инвентарем (мяч, скакалка, обруч, лента, диск здоровья, эспандер, гантели, гимнастическая палка, мяч для фитнеса). |
| 30 | Упражнения для укрепления мышц ног. | 1 | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Играют в игры с мячом. Самостоятельно выполняют упражнения на равновесие, приседания, выпады, лазание по гимнастической стенке, прыжки на 2-х и на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Повторяют комплекс лечебно-корригирующих упражнений |
| **Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)** | | | |
| 31 | Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться. | 1 | Демонстрируют умения выполнять изученные строевые упражнения и перестроения. Учатся ходить в разном темпе на звуковой сигнал. Выполняют упражнения по словесному описанию учителя. Повторяют комплекс упражнений коррекционно-развивающей направленности. Учатся играть в игру голбол. |
| 32 | Упражнения и игры на ориентировку в замкнутом пространстве.  Игры с бегом на внимание. | 1 | Повторяют комплекс упражнений коррекционно-развивающей направленности. Узнают и называют предметы, которые находятся в зале, игра "Найди предмет" (по описанию и ориентирам). Играют в голбол. |
| **Упражнения на тренажерах (1 часа)** | | | |
| 33 | Упражнения на степпере.  Игры с бегом. | 1 | Закрепляют игры с элементами строевых упражнений по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. |
| 34 | Упражнения на велотренажере. Игры на внимание. |  | Закрепляют игры с элементами строевых упражнений по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. |
|  | **IV четверть** | **10 ч.** |  |
| **Год** | | **34 ч.** |  |

# **5. календарно-тематическое планирование**

**2 «Б» класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Разделы и темы уроков** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **Общие упражнения (2 часа)** | | | |
| 1 | Правила безопасности. ОУ без предметов. | 1 | 45.09 |
| 2 | ОУ с мячом. Подвижные игры. | 1 | 11.09 |
| **Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)** | | | |
| 3 | Дыхательные упражнения.  Укрепление мышц брюшного пресса и спины. | 1 | 18.09 |
| 4 | Гигиенические навыки занятий. | 1 | 25.09 |
| **Упражнения коррекционно-развивающей направленности (3 часа)** | | | |
| 5 | Развитие координационных способностей. | 1 | 02.10 |
| 6 | Развитие выносливости | 1 | 09.10 |
| 7 | Развитие ловкости. | 1 | 16.10 |
| **Упражнения на тренажерах (2 часа)** | | | |
| 8 | Упражнения на степпере. Подвижные игры на внимание. | 1 | 23.10 |
|  | **I четверть** | **8 часов** |  |
| 9 | Упражнения на велотренажере. Подвижные игры с озвученным мячом. | 1 | 13.11 |
| **Общие упражнения (2 часа)** | | | |
| 10 | Упражнения с гимнастической палкой | 1 | 20.11 |
| 11 | Упражнения для подвижности глаз и мимики лица. | 1 | 27.11 |
| **Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)** | | | |
| 12 | Укрепление мышц брюшного пресса и спины. | 1 | 04.12 |
| 13 | Повышение силы рук и плечевого пояса. | 1 | 11.12 |
| **Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)** | | | |
| 14 | Развитие моторики рук. | 1 | 18.12 |
| 15 | Игровые упражнения по ориентировке в пространстве. | 1 | 25.12 |
|  | **II четверть** | **7 часов** |  |
| **Упражнения на тренажерах (2 час)** | | | |
| 16 | Упражнения на беговой дорожке. Подвижные игры со скакалкой. | 1 | 15.01 |
| 17 | Упражнения на беговой дорожке. Игры с обручем. |  | 22.01 |
| **Общие упражнения (2 часа)** | | | |
| 18 | Упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры. | 1 | 29.01 |
| 19 | Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для подвижности глаз. | 1 | 05.02 |
| **Лечебно-корригирующие упражнения (3 часа)** | | | |
| 20 | Дыхательные упражнения. Подвижные игры. | 1 | 12.02 |
| 21 | Формирование правильной осанки, укрепление мышц спины. | 1 | 19.02 |
| 22 | Укрепление силы мышц голени и свода стопы. | 1 | 26.02 |
| **Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)** | | | |
| 23 | Развитие координационных способностей. | 1 | 04.03 |
| 24 | Развитие выносливости. | 1 | 11.03 |
|  | **III четверть** | **9 часов** |  |
| **Упражнения на тренажерах (2 часа)** | | | |
| 25 | Упражнения на велотренажере. Игры с бегом по звуковому сигналу. | 1 | 25.03 |
| 26 | Упражнения на гребном тренажере. Подвижные игры. | 1 | 01.04 |
| **Общие упражнения (2 часа)** | | | |
| 27 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. | 1 | 08.04 |
| 28 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 | 15.04 |
| **Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)** | | | |
| 29 | Дыхательные упражнения. Игры с элементами йоги. | 1 | 22.04 |
| 30 | Упражнения для укрепления мышц ног. | 1 | 27.04 |
| **Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)** | | | |
| 31 | Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться. Игры с бегом. | 1 | 06.05 |
| 32 | Упражнения и игры на ориентировку в замкнутом пространстве. Игры на внимание. | 1 | 13.05 |
| **Упражнения на тренажерах (2 часа)** | | | |
| 33 | Упражнения на степпере. Игры с бегом. | 1 | 20.05 |
| 34 | Упражнения на велотренажере. Игры на внимание. | 1 | 27.05 |
|  | **IV четверть** | **10 часов** |  |
| **Итого:** | | **34 часа** |  |

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

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2 «Б» КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема (темы) занятия | Дата проведения в соответствии с КТП | Дата проведения с учетом корректировки | Причина корректи-ровки | Способ, форма корректировки | Согласование с администрацией школы |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**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.