**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**

II этап

коррекционного курса

**«КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ»**

(КДН)

7 класс

для слепых и слабовидящих обучающихся

с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)(вариант 1)

2023-2024 учебный год

Составитель: Карагозова Ирина Павловна

учитель

Новочеркасск 2023

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа коррекционного курса «Коррекция двигательных нарушений» для общеобразовательных организаций, является одним из направлений коррекционно-развивающей области, поддерживающей процесс освоения содержания АООП ООО для слепых и слабовидящих обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 3.3, 4.3.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ»**

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

В силу особенностей психофизического развития слепых и слабовидящих обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекционный курс «Коррекция двигательных нарушений» имеет свою специфику и направлен на обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, коррекцию различных дефектов физического развития, моторики и двигательных способностей.

Коррекционно-развивающий потенциал курса «Коррекция двигательных нарушений» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных глубокими нарушениями зрения и интеллектуальными нарушениями: физическое недоразвитие и своеобразие движений, наличие стереотипных движений, сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве, отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий. Преодоление указанных трудностей осуществляться на каждом занятии в процессе специально организованной коррекционной работы.

Реализация программы КДН предполагает использование специальных приемов и форм организации занятий, с учетом специфических особенностей развития школьника с тяжелой зрительной патологией и умственной отсталостью: создание условий для положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений; лаконичное объяснение и четкий показ упражнений; использование музыкального сопровождения; использование упражнений для ориентировки в пространстве в игровой форме, развития быстроты реакции, координации движений, ловкости и выносливости, скоростно-силовые качества в подвижных играх; рациональное и безопасное использование оборудования. Для стимуляции двигательной активности умышленно создают­ся ситуации успеха, прямое или косвенное воздействие на коррекцию двигательных нарушений, активизацию работы сохранных анализаторов (зрительного, осязательного, слухового, обонятельного).

**ФОРМЫ ПРВЕДЕНЯ ЗАНЯТИЙ**

Основной формой организации КДН являются мало групповые и индивидуальные 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 умственной отсталости.

Коррекционный курс предполагает применение традиционной формы проведения занятий, с использованием элементов новизны, за счет новых способов организации детей, внедрения нестандартного оборудования. Используются ритмические упражнения, фитбол-гимнастика, степ-аэробика, элементы йоги, несложные эстафеты, спортивные игры для незрячих. Они направлены на развитие способности детей со зрительной депривацией и интеллектуальными нарушениями адекватно действовать в новой обстановке. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

**ОБЩИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ»**

**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».

**Задачи**

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

Развивать основные физические качества.

Повышать функциональные возможности организма.

Активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Формировать правильную осанку и походку, достижение ее стабилизации при выполнении жизненно необходимых положений и движений.

Исправлять дефекты осанки, неправильную походку.

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.

Укреплять склеру и мышечную систему глаза, улучшать кровоснабжение тканей глаза.

**Коррекционные задачи**

Формировать правильные представления о движении.

Развивать мышечно-двигательное чувство.

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

Преодолевать скованность, физическую пассивность.

Преодолевать навязчивые стереотипные движения.

Коррекция отклонений в моторном развитии.

Развивать координацию движений.

Развивать равновесие, вестибулярный аппарат.

Развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства. Совершенствовать зрительные функции. Формировать навыки ориентировки на слух.

Преодолевать неуверенность при передвижении в пространстве. Формировать необходимые умения и навыки безбоязненного передвижения в пространстве, самостоятельной пространственной ориентировки, в том числе работы на спортивных тренажерах.

Развивать способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой.

**МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с учебным планом и годовым календарным учебным графиком ГКОУ РО Новочеркасской специальной школы-интерната №33 курс «Пространственное ориентирование и мобильность» рассчитан:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Кол-во часов  в неделю (занятий) | Кол-во  учебных недель | Всего часов  (занятий) |
| 7 Б класс | 1 | 34 | 35 |
| 7 Г класс | 1 | 34 | 34 |

**2. СОДЕРЖАНИЕ Коррекционнго курса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Программа включает следующие **разделы:**

1. Общая физическая подготовка, теоретические знания.
2. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).
4. Формирование готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.
5. Развитие и коррекция двигательно-координационных способностей.
6. Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования.
7. Оценка и контроль двигательно-координационного развития.
8. **Общая физическая подготовка, теоретические знания.**

Теоретические знания

Роль занятий по КДН для здоровья занимающегося.

Гигиена спортивных занятий.

Техника безопасности на занятиях.

Осанка – красота, здоровье.

Спортивная игра «Бочча», правила игры.

***Общеразвивающие упражнения.***

Общеразвивающие упражнения без предметов:

круговые движения руками;

наклоны, повороты туловища 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;

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.

Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, гимнастическая палка):

выполнение упражнений в положении стоя и сидя:

поднимание вперед, вверх, положение за головой;

выполнение наклонов, поворотов, приседаний;

выполнение упражнений для развития глазодвигательных мышц с радужными мячами.

Упражнения, формирующие основные движения:

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;

прыжки на двух ногах и одной ноге на месте, с поворотами;

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

прыжки в длину, запрыгивания на 2-4 мата (или другую мягкую возвышенность);

прыжки с элементами других движений; со скакалкой (при отсутствии противопоказаний);

ползание по гимнастическим снарядам на животе, подтягиваясь руками; на спине, подтягиваясь руками (на уровне пояса или за головой), отталкиваясь ногами; по веревке двумя способами (руки на веревке, ноги на веревке),

перелезание через гимнастический снаряд или предмет: лечь вдоль предмета на живот, держась руками перенести ноги, затем руки или одну ногу и руку, затем вторую ногу и руку;

подлезание под препятствие (дугу, воротца, веревку): правым, левым боком (нога, прогибается спина, голова, вторая нога);

пролезание в обруч (обруч горизонтально): перешагивание одной ногой, другой ногой, подъем обруча вверх над головой; подъем обруча вверх над головой, опускание вниз, перешагивание одной ногой, другой ногой;

пролезание в обруч (обруч вертикально): голова, рука и нога, вторая рука и нога;

лазанье на гимнастической стенке: передвижения вверх, вниз, в стороны, в смешанном висе, с поочередным перехватом руками и переступанием ногами.

***Лечебно-корригирующие упражнения.***

1. **Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.**

**Дыхательные упражнения:**

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

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

**Упражнения для** **формирования и закрепления навыков правильной осанки**

Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, набивные мячи): отведение, приведение, вращение руками.

Упражнения у гимнастической стенки:

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;

упражнения у вертикальной плоскости (приседания, движения руками) с грузом на голове;

Комплексы упражнений с гимнастической палкой, из положения сзади на лопатках, хват – двумя руками шире плеч: наклоны, приседания, повороты с гимнастической палкой.

Специальные упражнения на формирование правильной осанки в медленном и среднем темпе: подъем на носки и удержание 20-25сек. с закрытыми глазами, приседания, опускание на колени.

Упражнения с предметами на голове (мешочки, груз (200 гр.) и т.п.): ходьба на носках, на пятках на наружных сводах стоп; с высоким подниманием бедра, боком, приставным шагом, в полуприседе, с различными положениями рук; по различному грунту и предметам, с перешагиванием через предметы (веревочка, кубики, мячи, мягкие модули, гимнастический канат и т.д.), ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы.

Броски набивного мяча вдаль, метания разных предметов весом до 200 гр. через препятствия, ориентируясь на звуковой сигнал.

Лазанье по гимнастической стенке различными способами: в сторону, вверх, вниз с грузом на голове.

**Упражнения для исправления нарушений осанки**

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины:

наклоны и повороты туловища с изменением положения рук;

упражнения на силу и выносливость:

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;

упражнения в положении лежа на животе – «лодочка», «рыбка», «кузнечик» и т.д.;

упражнения в положении лежа на спине – разведение сведение, подъем прямых ног, удержание «уголка» 45°, 90°, подъем туловища, складочка.

Упражнения на вытяжение:

вис на шведской стенке с различными положениями ног («маятник», разведение, сведение ног, подтягивание колен к животу),

вытяжение на наклонной плоскости с различными положениями рук (вверх, в стороны, за головой),

вытяжение на навесном тренажере для осанки,

вытяжение на инверсионном столе (с учетом противопоказаний).

Упражнения на самовытяжение:

гимнастические упражнения с использование разнообразных наклонов,

перекаты туловища в группировке по позвоночнику,

потягивания, вытяжение частей тела из положения стоя, лежа;

вытягивание по продольной оси в положении лежа, руки за головой;

перекаты в вытяжении в положении лежа - «бревнышко».

Упражнения на расслабление:

изометрические (статические) упражнения – сокращение и расслабление мышц,

напряжение мышц во время выполнения упражнений,

дыхательные упражнения в сочетании с движениями,

дыхательные упражнения на расслабление,

массаж инфракрасным массажером «Дельфин».

**Упражнения для** **профилактики и коррекции плоскостопия:**

упражнения для стоп: отведение, приведение, вращения, сжимание,

упражнения для формирования мышц стоп: ходьба на сводах стопы, на носках и пятках, подъем на пальцы и т.п.,

упражнения на наклонной скамейке, шведской лестнице,

упражнения для стоп с предметами, с массажными мячиками, валиками,

упражнения на массажных кочках, коврике ОРТО и тактильной дорожке, следах.

***Упражнения коррекционно-развивающей направленности.***

1. **Развитие двигательных качеств**

**Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости и** **гибкости**

Развитие силы:

статическая задержка поз;

упоры, отжимание в упоре от пола, от скамейки, от скамейки в упоре спиной к ней;

сгибание, разгибание туловища в положении лежа;

приседание;

поднимание ног из положения лежа спине;

выпад вперед;

круговые махи ногой над предметом;

упражнения с кистевым эспандером различной жесткости;

упражнения с плечевым эспандером;

упражнения с тренажерами Flex Bar различной жесткости;

упражнения с мягким медицинским мячом с утяжелением (1кг.);

упражнения с мячом медицин болом с утяжелением (3 кг.);

упражнения на гимнастических снарядах: брус трапеция, скамейка,

на шведской стенке и перекладине (подтягивание, поднимание и опускание, сгибание ног в висе, лазание в разных направлениях), лазание по канату.

Развитие быстроты

(скорость, двигательная реакция, (быстрота реагирования), частота или темп движения)

выполнение освоенного движения (на скорость);

преодоление различных дистанций и препятствий;

бег на месте за 5 сек. (норма 12 движений ног);

бег в быстром темпе (30 м.) (норма 5,6 сек.);

интенсивный бег в играх (до 15-20 сек.);

прыжки на скорость (число повторения прыжков -10-12раз);

игры и упражнения для развития слухо-моторной и зрительно-моторной реакции на сигнал, на скорость и время;

эстафеты (не длительные, с интервалами отдыха между упражнениями);

упражнения на спортивных тренажерах разного вида с разной скоростью;

упражнения на степ платформах.

Развитие выносливости (преодоление утомления, волевые усилия):

бег средней интенсивности до 2,5 минут;

развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений; упражнения с отягощением;

развитие выносливости путем длительного удержания статических поз;

динамические силовые упражнения, способность к выполнению числа повторений (подтягивание, отжимание);

ритмическая гимнастика;

подвижные игры, эстафеты.

Упражнения для развития гибкости (растяжка)

*Упражнения в самостоятельной растяжке (активная растяжка):*

общеразвивающие упражнения: вращения руками, рывки руками, наклоны, выпады, скрутки;

упражнения для исправления нарушений опорно-двигательного аппарата: прогибы, «лодочка», «корзиночка», «складочка», прокатывание в группировке;

специальные гимнастические упражнения: раскачивание в выпаде, перекаты в боковом выпаде, растяжка в разведении ног, складка с различными положениями ног и т.д.

*Упражнения в пассивной растяжке:* с помощью педагога.

1. **Формирование готовности** **сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства**

Упражнениям для совершенствования зрительных функций

Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки.

Простые движения (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу.

Упражнения для развития глазодвигательных мышц: с радужным мячом, с мячом для развития реакции.

Упражнения для обучения метанию малых и больших мячей в горизонтальную, вертикальную цель, в мишень: на игровом мягком модуле «Мишень».

Игры с озвученным мячом (самостоятельно, в паре): ловля и передача, подбрасывание, поиск отскочившего мяча.

Упражнения на усиление аккомодации, развивать направление взора в близь и вниз (расходящиеся косоглазие) броски мяча в корзину, удары мяча о пол, прокатывание мяча друг другу, игры: «Составь рисунок на полу», «Ближе – дальше», «Перенеси предмет», «Кто больше соберет», «Перекинь мяч по веревке».

Упражнения на закрепление бинокулярного зрения, выработка стереоскопического видения: «Попади в ворота», «Сбей кеглю», «Набрось обруч».

Упражнениям для совершенствования слухового восприятия

*Упражнения в дифференцировании различных звуковых сигналов*

Основные движения под различные звуки (различают звуки): идут на хлопки, прыгают под бубен).

Основные движения под разную громкость звука (прыгают на громкую – стоят на тихую музыку, колокольчик звенит тихо – ходьба, громко – бег).

Игровые упражнения для определения скорости движения по звуку (быстро прыгает, катится медленно и т.п.).

Игровые упражнения для определения силы удара мяча по звуку.

Игровые упражнения для определения попадания в цель.

*Упражнения в локализации звукового сигнала в пространстве и при перемещении (направление и расстояние)*

Игровые упражнения для контроля чувства удаленности и приближения звучащего предмета.

Упражнения в метании звенящих мячей в горизонтальную, вертикальную цель.

Упражнения в определении направления движения мяча.

Упражнения в локализации звукового сигнала по памяти.

Выполняют двигательные действия на звуковой ориентир: перемещаются бегом за лидирующим звуковым сигналом (звук шагов бегущего впереди, хлопки, колокольчик), ловят катящийся звуковой мяч.)

Локализация звукового сигнала по памяти через 5-10 сек после подачи сигнала (элементы игры "Голбол").

Упражнения для развития тактильного восприятия:

Упражнения для стоп с предметами, с массажными мячиками, валиками.

Упражнения на наклонной скамейке, шведской лестнице.

поиск предметов по словесным ориентирам в пространстве кабинета.

Упражнения для развития тактильной чувствительности ног (характер поверхности: шероховатость, твердость, температура предметов, характеристика грунта ногами).

Упражнения на массажных кочках, коврике ОРТО, тактильной дорожке и тактильных следах.

1. **Развитие и коррекция двигательно-координационных способностей**

Упражнения для согласования движений тела и его частей

*Циклические* *двигательные действия*

Обще-подготовительные гимнастические упражнения динамического характера:

поочередные и одновременные движения рук в основных и заданных направлениях;

поочередные круговые движения рук; увеличение темпа движений руками;

одновременные движения левой руки и ноги в основных направлениях.

Упражнения, формирующие основные движения (метания, лазанье):

лазание по гимнастической стенке одноименным (медведем) и разноименным (ящерицей), переменным способами;

броски мяча по очереди в горизонтальные мишени.

*Ациклические двигательные действия*

Упражнения в прыжках.

Упражнения в метании.

Упражнения для развития двигательной реакции

Упражнения для развития слухо-моторной и зрительно-моторной реакции:

упражнения для реакции на внешние сигналы, упражнения на скорость и время.

Игры с мячом для развития реакции.

Упражнения с игровым парашютом.

Преодоление различных дистанций и препятствий.

Эстафеты (не длительные, с интервалами отдыха между упражнениями).

Упражнения для развития равновесия, вестибулярной устойчивости

*Упражнения с сохранением позы (статическое равновесие):*

Обычная стойка, на узкой площади опоры, на гимнастических снарядах,

стойка на одной ноге, на носках, с открытыми и закрытыми глазами, с предметами и без них, с изменением амплитуды движений рук, с изменением общего центра тяжести тела.

Удержание определённых поз.

*Упражнения на выработку динамической устойчивости (динамическое равновесие):*

выпады;

прыжки и подскоки;

ходьба по наклонной доске с различными положениями рук;

передвижение по гимнастическому снаряду, мягкому модулю, лежащему на полу с разным положение рук, используют мячи, гимнастические палки;

передвижение по спортивному инвентарю для баланса;

упражнения на балансировочной доске Бильгоу;

ходьба и бег с остановкой, с преодолением препятствий;

перемещение на звуковой сигнал;

перемещение бегом за лидирующим звуковым сигналом;

упражнения на фитнесболе;

упражнения для освоения езды на велосипеде;

*Упражнения на выработку вестибулярной устойчивости:*

круговые движения (кружение) на месте, с продвижением вперед;

упражнения на диске здоровья;

инверсионная терапия на специальном тренажере «Инверсионный стол с электроприводом».

Упражнения для ориентирования в пространстве

Упражнения на изменение положения тела и отдельных его частей в пространственно-временном поле и осуществлении движения в нужном направлении: (отведение - приведение, в разные стороны, круговые движения, разведение - сведение, приседание с разной глубиной, выпады в разные стороны, наклоны, повороты головы, туловища):

руки в стороны, руки перед грудью, согнуть ногу в колене, упор сидя и т.д.,

махи ногой назад, отведение согнутого локтя в сторону - рывки локтями, руки в разные стороны, круговые движения стоп вовнутрь, круговые движения рук на уровне груди, разведение, сведение ног, полуприсед, выпады вперед, наклоны в стороны, поворот головы вправо, подскоки с высоким подниманием колена и т.д.

Упражнения на ориентировку в пространстве (повороты, развороты):

ходьба и бег с поворотами и разворотами по заданию учителя (повернись на право, развернись обратно);

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

с преодолением препятствий;

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

с преодолением препятствий.

Упражнения для формирования точности движения (дифференцирование, точное соизмерение и регулировка пространственных, временных и силовых параметров движения)

Развитие *пространственных параметров движения - «чувство пространства»:*

упражнения на точность оценки пространственных параметров *направления движения* (пространственные понятия: вверху, внизу, впереди, сзади, сбоку, справа, слева):

движение объектов и предметов - «откуда катится мяч»,

движения тела и частей тела в пространстве.

Развитие пространственных *параметров дальности* - *«чувство расстояния»:*

перекатывание озвученного мяча;

упражнения для развития дальности прыжка;

упражнения для развития чувства удаленности и приближения звучащего предмета

(определяют расстояние, удаление и приближение);

Развитие *временных параметров движения - «чувство времени»:*

разновидности бега (бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег на прямых ногах)

ходьба, бег с постепенным увеличением и уменьшением скорости;

ходьба, бег с ускорением;

ходьба, бег с увеличение, уменьшением времени;

ходьба, бег на заданное время.

Развитие *силовой точности движений, степени мышечных усилий («мышечно-двигательное чувство»):*

упражнения для развития тонкой дифференциации собственных мышечных ощущений и регуляция степени напряжения мышц в различных движениях;

упражнения для развития мышечно-двигательного чувства;

упражнения для развития силовой точности движений (мышечных усилий):

упражнения, формирующие основные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье, игры с мячом, гимнастические и акробатические упражнения, подвижные игры, упражнения в паре «перекинь мяч по веревке»; игры с парашютом, упражнения на фитнесболе, спортивная игра на точность «Бочча».

Упражнения для развития моторики рук

Пальчиковая гимнастика и игры для пальцев рук.

Упражнения для длительности мышечного напряжения кистей рук, сила тонуса.

Упражнения с тактильными мячиками и валиками.

Дидактические игры, способствующие развитию осязательного восприятия и мелкой моторики рук.

Упражнения для снятия мышечной напряженности и скованности

Выполнение двигательных действий без лишней мышечной напряженности – скованности.

Упражнения в растягивании (для увеличения эластичности мышц).

Элементы самомассажа.

Статические упражнения в сокращении и расслаблении мышц.

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения для развития чувства ритма.

Специальные ритмические упражнения: ритмическую ходьбу, бег (в различном темпе, без музыкального сопровождения).

Общеразвивающие упражнения (с предметами и без них).

Музыкально-ритмические игры.

Упражнения на фитболе.

Упражнения на степ доске.

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

Фитбол-гимнастика (используется мяч большого диаметра):

прокатывания по полу, между и по предметам;

броски, ловля, отбивание двумя руками на месте;

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

ритмические упражнения сидя 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; ритмические композиции.

Упражнения на батуте (используется батут с защитной сеткой):

прыжки с согласованием движений частей тела с движениями тела;

прыжки вверх, в сед;

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

Упражнения на скалодроме (используется интерактивный скалодром):

подводящие упражнения для лазания:

«мертвый хват» – висы на зацепах,

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):

броски мяча правой, левой руками;

упражнения на точность бросков мяча.

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Личностные результаты— это индивидуальное продвижение слепого и слабовидящего обучающегося с умственной отсталостью в личностном развитии: повышение самостоятельности, сформированность адекватного типа отношения к нарушению, расширение круга социальных контактов, стремление к собственной результативности и др.

К личностным результатам освоения коррекционного курса КДН относятся:

принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

сформированность адекватных представлений о собственных возможностях;

проявление мотивации к совершенствованию своих физических способностей;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нра­вственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, участие в спортивных играх и соревнованиях; адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий;

воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Предметные результаты, отражающие специфику коррекционного курса КДН, включают:

сформированность у слепых и слабовидящих учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений; навыков безбоязненного передвижения в пространстве;

осознание влияния физических упражнений на физическое развитие, использования занятий (под руководством учителя) для укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств, исправления нарушений опорно-двигательного аппарата; сформированность знаний о различных спортивных дисциплинах для слепых и их достижения в этих видах спорта;

достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, согласованности, точности и быстроты движений, функции равновесия, подвижности в суставах, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, скорости реагирования на внешние сигналы, пространственного, временного, мышечного и двигательного чувства.

***Предметными результатами являются следующие знания и умения:***

**Минимальный уровень**

*Теоретические знания*:

выбирать спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года; знать основные гигиенические требования;

*Общеразвивающие упражнения.* Уметь выполнять:

одновременные приседания из положения стоя лицом друг к другу, держась за руки;

наклоны, повороты, приседания с предметами (мяч, гимнастическая палка);

упражнения, формирующие основные движения: ходьбу, бег, прыжки (запрыгивания), перелезание, подлезание под препятствие, пролезание в обруч;

*Лечебно-корригирующие упражнения, целенаправленно воздействующие на опорно-двигательный аппарат:*

дыхательные упражнения:

вдох и выдох под счет;

выдох для расслабления мышц,

формирование и закрепление навыков правильной осанки:

принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;

выполнять приседания, движения руками, движения ногой в основных направлениях, стоя спиной к вертикальной плоскости, без груза и с грузом на голове;

укрепление мышц брюшного пресса и спины:

выполнять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с предметами, для укрепления мышц живота, спины:

поднимать туловище в положении лежа на животе;

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

разведение сведение, подъем прямых ног, удержание «уголка» 90°;

вытяжение, самовытяжение:

выполнять вис на шведской стенке с различными положениями ног («маятник», разведение, сведение, сгибание, разгибание ног, подтягивание колен к животу);

выполнять вытяжение на наклонной плоскости с различными положениями рук (вверх, в стороны, за головой), потягивания, вытяжение частей тела из положения стоя, лежа;

выполнять перекаты в вытяжении в положении лежа - «бревнышко»;

профилактики и коррекции плоскостопия:

захватывать, сдавливать, удерживать предметы пальцами ног;

рисовать на листе бумаги, захватив карандаш пальцами ног;

совершенствование сохранных анализаторов:

локализовать звуковые сигналы; перемещается в замкнутом пространстве на сигнал; перемещаться бегом за лидирующим звуковым сигналом (звук шагов бегущего впереди, хлопки, колокольчик);

реагировать на команды; выполнять действия на сигнал;

развитие и коррекция двигательно-координационных способностей:

выполнять отдельные фазы движения с последующим их объединением с помощью педагога;

выполнять движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием;

действия с мячом в паре; перекидывание мяча по веревке (в паре);

выполнять упражнения для развития пространственных представлений (ходьба по прямой, повороты и т.д.);

следить за движущимся предметом;

*Коррекционно-развивающая работа с использованием нестандартного оборудования:*

выполнять упражнения на лечебных тренажерах:

дифференцировать двигательные представления и умения для выполнения упражнений на определённом тренажере;

выполнять освоенные гимнастические упражнения на фитболе: удерживать равновесие в положении сидя;

выполнять ритмические упражнения на степ-платформе из числа хорошо освоенных базовых шагов степ-аэробики (под музыкальное сопровождение);

выполнять прыжки на батуте в высоту;

выполнять упражнения на интерактивном скалодроме:

находить на скалодроме, по заданию, камни разной формы по пространственным направлениям (право, лево, верх, низ, выше, ниже);

участвовать в подвижных играх и эстафетах;

**Достаточный уровень**

*Теоретические знания*:

получит возможность освоить правила безопасности и профилактики травматизма; применять правила профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки (с помощью учителя);

*Общеразвивающие упражнения.* Уметь выполнять:

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

выпады вправо – влево; полу-выпады вперед;

передвижения по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны, в смешанном висе, с поочередным перехватом руками и переступанием ногами.

*Лечебно-корригирующие упражнения, целенаправленно воздействующие на опорно-двигательный аппарат:*

дыхательные упражнения:

движения частей тела в сочетании с дыханием (из положения стоя) для восстановления дыхания;

задерживать дыхание в группировке;

формирование и закрепление навыков правильной осанки:

выполнять самоконтроль правильной осанки;

ходить, приседать, перешагивать через предметы, ловить и передавать мяч (с сохранением правильной осанки) с грузом на голове;

лазать по гимнастической стенке различными способами: в сторону, вверх, вниз с грузом на голове;

укрепление мышц брюшного пресса и спины:

выполнять прогибы назад, с удержанием, движения ногами (лежа на животе); статически задерживать позы в упражнениях;

выполнять поочередные круговые движения ногами, поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении лежа на боку;

удержание «уголка» 45°, подъем туловища, складочка, в положении лежа на спине;

вытяжение, самовытяжение:

передвигаться в висе на гимнастической стенке вправо, влево, вниз в разном темпе;

расслабление:

сокращать и расслаблять мышцы туловища,

расслаблять мышцы тела после выполнения различных дыхательных упражнений в сочетании с движениями;

профилактики и коррекции плоскостопия:

передвигается вперед, при помощи пальцев ног;

правильно ставить стопы ног.

*Упражнения коррекционно-развивающей направленности:*

выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации).

Совершенствование сохранных анализаторов:

выполнять движение (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;

бросок мяча в горизонтальную, вертикальную мишень, в обруч;

метание малых и больших мячей на дальность;

ловля и передача, подбрасывание озвученного мяча (самостоятельно, в паре), находить отскочивший мяч;

останавливаться по звуковому сигналу;

определять свойства различной поверхности при помощи тактильной чувствительности стоп ног: шероховатость, твердость, температура предметов, характеристика грунта;

Развитие и коррекция двигательно-координационных способностей:

поочередные движения рук в основных и заданных направлениях;

перекладывать (перебрасывать) мяч из одной руки в другую;

отбивать мяч о стену, о пол;

передвигаться по веревке, лежащей на полу, сохраняя равновесие;

*Коррекционно-развивающая работа с использованием нестандартного оборудования:*

регулировать дыхание;

выполнять освоенные гимнастические упражнения на фитболе: лежа на животе; прокатывать мяч по полу;

выполнять ритмические упражнения на степ-платформе из числа хорошо освоенных базовых шагов степ-аэробики в разном темпе и ритме (под музыкальное сопровождение); следовать заданному ритму;

выполнять прыжки на батуте с поворотом;

выполнять упражнения на интерактивном скалодроме:

висы и подтягивание на 2-х зацепах; на 1-м зацепе;

подтягивание колен к животу в висе;

лазать по Скалодрому, передвигаясь при помощи рук и ног с зацепом и опорой на камни;

выполнять основные технические действия и приемы спортивной игры Бочча:

передвигаться по площадке в соответствии с правилами подвижных, спортивных игр с направляющей помощью педагога;

принимать и выполнять правила игры; взаимодействовать в команде.

**СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ**

Оценка результатов освоения слепыми и слабовидящими обучающимися программы коррекционной работы осуществляется с помощью мониторинговых процедур. Используются стартовая и промежуточная или итоговая диагностика. Стартовая и промежуточная диагностика проводятся в начале и в конце каждого учебного года. Итоговая диагностика проводится в конце освоения программы КДН основного общего образования.

Для определения динамики эффективности занятий КДН и уровня физического развития воспитанников, используются методы педагогического наблюдения, обследования и тестирование.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения и навыки и личностные качествами, приобретённые в период обучения.

Проводится осмотр нарушений осанки (не фиксированные изменения опорно-двигательного аппарата) и функциональной недостаточности стоп (плоскостопие).

Динамику развития физической подготовленности позволяют оценить контрольные тесты физических качеств (*быстрота, скоростно-силовые качества, мышечная сила, гибкость, координационные способности)* в виде выполнения упражнений.

По полученным результатам определяется уровень сформированности умений и навыков каждого ребенка.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

0 уровень – задание не выполнено или отказ от выполнения;

1 уровень – при выполнении задания допускались грубые ошибки или же требовалась значительная помощь педагога;

2 уровень – задание выполнено с неточностями при помощи взрослого;

3 уровень – задание выполнено с неточностями при незначительной помощи взрослого;

4 уровень – задание выполнено с небольшими неточностями, но самостоятельно;

5 уровень – задание выполнено правильно без дополнительных указаний педагога.

**Уровни обученности:**

I уровень – низкий (Н) (выполнение до 20% задания) – 1-3 балла;

II уровень – ниже среднего (НСр) ((выполнение от 21% до 40% задания) – 4-6 баллов;

III уровень – средний (Ср) ((выполнение от 41% до 60% задания) – 7-9 баллов;

IV уровень – выше среднего (ВСр) ((выполнение от 61% до 80% задания) – 10-12 баллов;

V уровень – высокий (В) ((выполнение от 81% до 100% задания) – 13-15 баллов.

# 

# **4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тематические блоки**  **Темы** | **Кол-во часов** | | **Основные виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **7 Б** | **7 Г** |
|  | **Общая физическая подготовка, теоретические знания.** | **1**  В процессе занятий | **1**  В процессе занятий | Закрепляют знания о роли занятий для здоровья, техники безопасности на занятиях КДН.  Закрепляют знания о гигиене спортивных занятий.  Закрепляют знания о значимости для здоровья упражнений, формирующих осанку.  Совершенствуют знания и умения о требованиях к дыханию при выполнении упражнений.  Знакомятся с техниками самомассажа и расслабления мышц.  Знакомятся с правилами спортивной игры «Бочча».  Закрепляют правила спортивной игры «Голбол». | <http://nsc.1september.ru>    <http://www.edu.ru>  <https://infourok.ru>  <https://uroki4you.ru/> |
| Теоретические знания |
| Общеразвивающие упражнения. Упражнения, формирующие основные движения. | В процессе занятий | В процессе занятий | Выполняют упражнения:  общеразвивающие упражнений без предметов; общеразвивающие упражнений с предметами (мяч, гимнастическая палка, фитбол);  общеразвивающие упражнений в парах.  Выполняют упражнения, формирующие основные движения:  свободное выполнение ходьбы " по коридору" шириной 1 м. в разном темпе;  ходят по узкому коридору (80 см, 50 см) на носках, боком, в полуприседе, под музыку, под счет и хлопки,  выполняют повороты на 90, 180°;  перемещение по прямолинейному маршруту с учителем, затем проходят заданный путь самостоятельно;  ходят с выполнением различных заданий по прямой, по дуге, ориентируясь на 1-2 звуковых сигналов, источники которых расположены в разных концах зала;  выполняют упражнения в ходьбе на преодоление различных препятствий;  бегают за лидирующим сигналом (колокольчик, хлопки) в заданном и изменяющемся темпе, с изменением направления;  выполняют прыжки с элементами других движений, с различными положениями рук: на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед-назад, с поворотом на 45°, 90°, 180° в разных пространственных направлениях (проговаривая направление прыжка);  прыгают в длину, запрыгивают на 2-4 мата (другую мягкую возвышенность);  ползают, перелезают и подлезают, пролезают в обруч; лазают по гимнастическим снарядам, различными способами, в разном темпе, с чередованием с ходьбой и бегом; комплексное лазанье по наклонной доске (∟30-35°). |
|  | **Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.** | **9** | **9** | Закрепляют навык правильного дыхания.  Выполняют дыхательные упражнения:  на чередование вдоха и выдоха,  на задержку дыхания, для расслабления мышц,  на восстановления носового дыхания.  Выполняют дыхательные упражнения без движений (статические) и во время выполнения движений (динамические).  Работают на тренажерах. |
| **Дыхательные упражнения** | в процессе всех занятий | в процессе всех занятий |
| **Формирование навыка правильной осанки.** |  |  | Тренировка сохранения правильного положения тела  Самоконтроль за выполнением правильной осанки в строю, при выполнении различных двигательных действий.  Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами (набивные мячи, гантели).  Выполняют упражнения у гимнастической стенки.  Выполняют комплексы упражнений с использование гимнастической палки, предмета или груза на голове.  Выполняют специальные упражнения на формирование правильной осанки в среднем и быстром темпе: подъем на носки и удержание 15-20сек., приседания.  Выполняют броски набивного мяча вдаль, метание разных предметов весом до 200 гр. через препятствия, ориентируясь на звуковой сигнал. |
| **Исправление нарушений осанки** | Выполняют упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины, на вытяжение и самовытяжение, напряжение и расслабление мышц. |
| Укрепление мышц брюшного пресса и спины | Выполняют упражнения для мышц брюшного пресса и спины в положении сидя в упоре, на животе, на спине, со снарядами: теннисные мячи, озвученными, набивными мячами, медицинболами.  Из и. п. - лежа на спине, выполняют круговые движения ногами вправо, влево, описывая прямыми ногами геометрические фигуры, предметы.  Учатся выполнять движения руками – «брасс», ногами – «кроль» (поочередно),  удерживать равновесие на перекрестных опорах стоя на четвереньках, отводя одновременно правую руку и левую ногу (и наоборот).  Из и. п. - лежа на животе выполняют прогибы назад с различными положениями рук, движения ногами.  Выполняют перекаты в группировке в стороны, вперед-назад.  Выполняют сед «по-турецки», руки на поясе, на затылке, (садятся и встают). |
| Напряжение и расслабление | Напрягают и расслабляют различные группы мышц в положении лежа (статические сокращения и расслабления).  Напрягают и расслабляют мышцы во время выполнения упражнений в группировке (игра «Цветочек»), задерживают дыхание в группировке.  Выполняют упражнения для расслабления мышц тела после выполнения различных дыхательных упражнений в сочетании с движениями и без.  Расслабляют мышцы в положении лежа (релаксация).  Выполняют вдох и выдох через нос (вырабатывают навык правильного дыхания).  Разучивают прерывистый выдох (выдох небольшой порцией) в медленном темпе для расслабления.  Делают массаж инфракрасным массажером «Дельфин». |
| Вытяжение и самовытяжение | Выполняют упражнения на вытяжение и самовытяжение для растяжения мышц и связок позвоночника:  вис на шведской стенке, на навесном спортивном комплексе-турнике, на навесном тренажере для осанки. Выполняют в висе различные движения ног: разведение, сведение, сгибание, разгибание, поднимание прямых ног. Передвигаются в висе, вправо, влево, вниз.  Вытяжение на наклонной плоскости с различными положениями рук, на инверсионном столе (с учетом противопоказаний).  Выполняют упражнения на самовытяжение: наклоны, потягивания, вытягивание по продольной оси, перекаты в группировке вперед, назад; вытяжение в положении лежа («Бревнышко») - перекаты вправо, влево с мячом в руках.  Участвуют в преодолении полосы препятствий с элементами перелазания и подлезания, соблюдая правила взаимодействия в команде. |
| **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия:** | Диагностика: выполняют отпечаток стопы каждого ребенка на листе бумаги мокрой ногой.  Выполняют упражнения для стоп стоя, сидя, лежа, без предметов и с предметами, с изменениями исходного положения, скорости, темпа, переноса центра тяжести тела.  Выполняют упражнения для свода стопы и для пальцев: вращения, отведение, приведение, сгибание, разгибание, разведение, попеременные, одновременные.  Ходьба на сводах стопы, на носках и пятках, подъем на пальцы, перекаты с пятки на носок и обратно.  Выполняют упражнения для стоп массажными мячами, валиками: катают, захватывают, сдавливают, удерживают. |
|  | Укрепление мышц стопы | Ходьба на пальцах, как на лыжах 1-3 минуты. Полуприседания на пальцах.  Передвижение стоп вперед при помощи пальцев ног в положении сидя.  Передвигаются вперед, при помощи пальцев ног, в положении стоя.  Ходят по наклонной скамейке лицом вперед, спиной вперед, вверх и вниз, на носках, боком.  Подъем на пальцы на нижней планке Шведской стенки.  Выполняют упражнения для стоп с предметами: карандаш, ткань, бумага, скакалка: захватывают, удерживают, складывают, перекладывают, подтягивают, мнут, комкают.  Рисуют, захватив карандаш пальцами стоп, на листе бумаги (комплекс «Юные художники»).  «Рисуют» в воздухе, захватив карандаш пальцами стоп (комплекс «Загадки»). |
| Упражнения на коврике ОРТО | Выполняют упражнения на ОРТО коврике:  ходят по коврику, стоят, приседают, поворачиваются, разворачиваются, наклоняются, прыгают, тактильно определяют массажные элементы на поверхности ковриков; выполняют упражнения с закрытыми глазами.  Ходят по массажным кочкам «Полусфера», сохраняя равновесие.  Правильно ставят стопы, для правильной выработки механизма ходьбы. |
| **III.** | **Развитие двигательных качеств** | **4** | **4** | Статическая задержка поз: «мост», «березка», «саранча», «натянутый лук», «лодочка», «уголок» и др.  Поднимают согнутые в коленях ноги, прямые ноги («уголок») из положения лежа спине.  Поднимают туловище до прогиба в пояснице в положении лежа на животе (на лавке) с фиксацией ног.  Сгибание, разгибание туловища в положении лежа на спине (на пресс доске), с различными положениями рук, с фиксацией ног.  Упоры, сгибание рук в упоре от пола, от скамейки, от скамейки в упоре спиной к ней.  Выполняют приседание.  Выполняют упражнения на гимнастических снарядах:  подтягивание различными способами на брусе трапеция, на скамейке;  лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево и вправо приставными шагами;  вис на канате;  в висе спиной к гимнастической стенке поднимание и опускание прямых ног («уголок»), сгибание ног в коленях, статическое удержание ног;  подтягивание на низкой и высокой перекладине.  Выпад вперед.  Круговые махи ногой (во внутрь) над предметом (расстояние около 1 м.), руки в стороны.  Выполняют упражнения для развития силы с эспандером, гантелями, в сопротивлении:  упражнения с кистевым эспандером различной жесткости, с плечевым эспандером,  с тренажерами Flex Bar различной жесткости,  с мягким медицинским мячом с утяжелением (1кг.),  с мячом медицин болом с утяжелением (3 кг.). |
| Развитие силы |
| Развитие быстроты | Выполняют упражнения для развития слухо-моторной реакции:  выполняют действия на сигнал (команда, хлопок):  ходьба, бег, прыжки, остановка; перекладывают предмет, дотрагиваются до предмета, ловят гимнастическую палку;  выполняют действия на скорость:  игры «Кто быстрее ...?» (добежит),  Кто больше…? (перекладывают предметы, ставят точки на листе бумаги за 30 сек.).  Выполняют упражнения для развития зрительно-моторной реакции:  выполняют действия на сигнал: ловят предметы (грушку, мяч);  выполняют действия на скорость: переносят предметы с одного места на другое (с обруча в корзину и т. п.), отбивают (ловят) мяч о пол, расставляют точки на листе бумаги по квадратам, начиная от 1, прибавляя по одному доходят до 6 квадратов за 5 сек. в каждом квадрате (норма 21точка).  Хлопки перед собой и за спиной.  Постукивают одним кулаком по-другому, постепенно ускоряя темп (руки перед грудью).  Упражнение «Боксеры»: руки впереди согнуты, пальцы сжаты в кулаки, энергично, резко разогнуть поочередно руки вперед, слегка поворачивая и наклоняя туловище вперед.  Махи руками, с быстрой сменой их положение (правая вверх – левая вниз и наоборот).  Быстро поочередно сгибать ноги под сигнал (лежа на животе).  Поочередно сгибать и разгибать ноги, имитируя езду на велосипеде (лежа на спине).  По сигналу быстро сесть, согнуть ноги, обхватив их руками, голову опустить, затем снова лечь.  Упражнение «Гребцы»: сесть, ноги врозь, палка на груди, быстро наклониться вперед, коснуться палкой носков ног, спокойно выпрямиться, палку - к груди.  Быстро передавать мяч из одной руки в другую впереди себя. Перебрасывать мяч из одной руки в другую.  Выполняют игры:  «Кто скорее с мячом?» Ударяя мячом о пол, продвигаются вперед шагом или бегом на расстояние 8–10 м.  «Кто скорее намотает шнур?»  «Кто скорее дойдет до середины?» 2-е игроков одновременно наматывают шнур на палочки до отметки середины шнура.  «Брось мяч!» - броски мяч вверх, о землю, о стену.  Выполняют бег с высоким подниманием колена, бег приставными шагами, бег с преодолением препятствий.  Принимают участие в эстафетах.  Выполняют упражнения на тренажерах разного вида с разной скоростью.  Выполняют упражнения на степ-платформах с разным темпом (под счет, хлопки, музыкальное сопровождение). |
| Развитие выносливости. | *Общая (кардио) выносливость:*  Выполняют ритмические упражнения под музыку без предметов.  Выполняют ритмические упражнения под музыку с предметами: мячом, фитболом, на степ платформе.  Отбивают мяча о пол длительное время.  Вращают обруч длительное время.  Поднимаются по ступенькам.  Выполняют упражнения на спортивных тренажерах: эллипс, велоэргометр, гребной велоэргометр.  Ходьба на беговой дорожке длительное время.  Бег на беговой дорожке средней интенсивности до 2,5 минут.  Участвуют в подвижных играх, эстафетах.  *Специальная выносливость (силовая):*  Выполняют упражнения с гантелями, с медицинскими мячами с утяжелением (1кг.), медицинболами (3кг.)  Длительно удерживают статические позы во время выполнения упражнений.  Выполняют упражнения для мышц пресса на полу, на гимнастической скамейке.  Приседают на двух ногах.  Отжимания до максимального количества, несколько подходов.  Подтягивание на низкой и высокой перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде. |
| Развитие гибкости | Выполняют общеразвивающие упражнения: вращения руками, рывки руками, наклоны вперед, назад, в стороны, выпады, скрутки.  Выполняютупражнения для исправления нарушений опорно-двигательного аппарата: прогибы, «лодочка», «корзиночка», «кошечка», «складочка», прокатывание в группировке.  Выполняют специальные гимнастические упражнения: махи ногами в положении стоя, выпады в перед, в сторону, раскачивание в выпаде, перекаты в выпаде в сторону, растяжка в разведении ног, складка с различными положениями ног, растяжка подколенных сухожилий, шпагаты, «мостик», «поза щенка», скручивание сидя.  Выполняют растягивание:  с помощью учителя: «лягушка», «бабочка»;  растягивание шеи при помощи руки;  с использованием резины: плеч и мышц спины, грудных мышц, широчайших мышц спины, подколенных сухожилий, задней поверхности бедра и т.д.;  с использованием утяжелителей;  растягивание на инверсионном столе. |
| **IV.** | **Формирование готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства** | **3** | **3** | Выполняют комплекс упражнений зрительного тренинга.  Выполняют простые движения (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу.  Выполняют общеразвивающие упражнения с радужными мячами, выполняют прослеживающие движения глазами за мячом без поворота головы.  Играют с мячом для развития реакции. Ловят, прослеживая глазами направление, куда отскочил мяч.  Броски мяча по очереди в горизонтальные озвученные мишени, расположенные на разном расстоянии от бросающего.  Парная и одиночная игра с озвученным мячом (ловля и передача, подбрасывание, поиск отскочившего мяча).  Броски мяча в корзину. Удары мяча о пол. Прокатывание мяча друг другу.  Разлаживают шарики по цветам, в различных направлениях или составляют рисунок, затем сбивают шарики мячом.  Переносят предметы с обруча в корзину.  Перекладывают мячики-тактилики на скорость.  Складывают или собирают на скорость предметы.  Перекидывают мяч по веревке, следят глазами за мячом (игровое пособие).  Расставляют и сбивают кегли.  Прокатывают мяч в ворота, под дугой или планкой.  Набрасывают обручи на мячики (кегли, мягкие модули). |
| Зрительное восприятие |
| Слуховое восприятие | Выполняют упражнения в дифференцировании различных звуковых сигналов (определяют звук, громкость, скорость движения, попадание в цель):  идут на хлопки, приседают на звук колокольчика, прыгают на звук падающего мяча;  дут на тихую музыку, прыгают на громкую;  колокольчик звенит тихо – прыгают, громко – побежали; мяч катится громко и быстро – ложатся на пол, тихо и медленно – встают.  Броски звенящего мяча о стену, о пол.  Сбивают звенящие предметы, кегли мячом по горизонтальной линии. Игра «Городки».  Выполняют упражнения в локализации звукового сигнала в пространстве и при перемещении (направление и расстояние);  Прокатывают озвученные мячи друг другу с последующим увеличением расстояния.  Броски мяча по очереди в горизонтальные озвученные мишени, расположенные на разном расстоянии от бросающего.  Броски мяча по прямой, диагонали, по центру, на звук.  Броски звенящего мяча о стену с изменение расстояния до стены.  Бег за впереди бегущим лидером, за звенящим мячом.  Игровое упражнение «В каком направлении покатился мяч?».  Игровое упражнение «Откуда катится мяч?»».  Ловят катящийся звуковой мяч. |
| Тактильное восприятие | Выполняют упражнения с массажными мячиками, валиками.  Выполняют упражнения на наклонной скамейке, шведской лестнице.  Ищут предметы по словесным ориентирам в пространстве кабинета.  Определяют предметы подошвами ног (поверхность, температуру, объём).  Упражнения на массажных кочках, коврике ОРТО, тактильной дорожке и следах. |
| **V.** | **Развитие и коррекция двигательно-координационных способностей** | **8** | **8** | Выполняют общеподготовительные упражнения:  поочередные и одновременные движения рук в основных и заданных направлениях;  с увеличением темпа движений руками;  поочередные круговые движения рук;  одновременные движения левой руки и ноги в основных направлениях.  Выполняют упражнения, формирующие основные движения (прыжки, метания, лазанье),  ходьба с левой (правой) ноги,  лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным, переменным способами;  броски мяча по очереди в горизонтальные мишени.  Разучивают прыжки.  Выполняют метание в цель, вдаль.  Выполняют лазание на интерактивном скалодроме; |
| Согласование движений тела и его частей |
| Двигательная реакция. | Выполняют упражнения для развития слухо-моторной реакции:  выполняют действия на сигнал (команда, хлопок, колокольчик): ходьба, бег, прыжки;  внезапная остановка после ходьбы, бега, касание предмета,  ловят гимнастическую палку;  выполняют действия на скорость: частые касания на скорость, перекладывают предметы,  игры «Кто быстрее…?» (добежит),  игры Кто больше…? (перекладывают предметы)  Выполняют упражнения для развития зрительно-моторной реакции:  *выполняют действия на сигнал:*  ловят предметы (мяч, обруч, игрушку);  *выполняют действия на скорость:*  переносят предметы с одного места на другое (с обруча в корзину, т. п.), отбивают и ловят мяч от пол.  Выполняют упражнения с мячом для развития реакции.  Преодолевают различные дистанции и препятствия в эстафетах.  Развлечение с игровым парашютом. |
| Равновесие. Вестибулярная устойчивость. | Стоят на одной ноге, на носках с открытыми и закрытыми глазами, на тактильных следах, кочках массажных, бордюре-балансире, на балансировочной доске Бильгоу,  на гимнастической скамейке с разным положение рук, используют мячи, гимнастические палки, выполняют наклоны в разные стороны, полуприсед, приседание.  Удерживают определенные игровые позы – солдат, звезда, ракета, кошечка, цапля, петушок. Игра «Море волнуется».  Удерживают позы в упражнении: «Березка», «Поза горы», «Поза Воина» и т.д.  Выполняют прыжки и подскоки, соскоки с контролем положения тела после выполнения.  Выпад ногой вперед, в сторону из основной стойки.  Ходьба на носках, боком и спиной по наклонной доске с различным положением рук.  Ходьба по веревке, мягкому модулю, гимнастической лавке с разным положением рук, используют гимнастические палки, мячи.  Ходьба по тактильным следам, кочкам массажным, бордюр-балансиру "Змейка", руки в стороны.  Выполняют упражнения на балансировочном диске,  на балансировочной доске Бильгоу для мозжечковой стимуляции.  Ходьба (бег), после остановки, поворот на 180 и стойка на одной ноге, снять и надеть обувь, носок и т.д.  Ходьба на звуковой сигнал (хлопки).  Ходьба за лидирующим звуковым сигналом по различной траектории.  Бегают за лидирующим звуковым сигналом, за ведущим.  Выполняют фитбол-гимнастику.  Разучивают комплекс упражнений на степ доске (под музыку).  Совершают круговые движения (кружатся) на месте, с продвижением вперед.  Кружатся в разные стороны на диске здоровья в положении сидя, стоя.  Терапия на специальном инверсионном тренажере. |
| Движения частей тела в пространстве. | Формируют понятие о положении, движении тела и отдельных его частей в пространстве при выполнении упражнения: руки в стороны, руки перед грудью, согнуть ногу в колене, упор сидя и т.д.  Контролируют правильное выполнение движений частей тела в пространстве по отношению к своему телу в нужном направлении (отведение - приведение, в разные стороны, круговые движения, разведение - сведение, приседание с разной глубиной, выпады в разные стороны, наклоны, повороты головы, туловища):  махи ногой назад, отведение согнутого локтя в сторону- рывки локтями, руки в разные стороны, круговые движения стоп вовнутрь, круговые движения рук на уровне груди, разведение, сведение ног, полуприсед, выпады вперед, наклоны в стороны, поворот головы вправо, ходьба с высоким подниманием колена.  Выполняют упражнения на ориентировку в пространстве:  ходьба и бег с поворотами и разворотами по заданию учителя (повернись на право, развернись обратно);  ходьба (бег) на звуковой сигнал;  ходьба по памяти, в определенном направлении;  ходьба с преодолением препятствий.  Разучивают базовые шаги аэробики на ковре, на степ доске.  Фитбол-гимнастика. |
| Точность движения | Выполняют упражнения на точность оценки пространственных параметров ***направления движения***, закрепляют пространственные понятия вверху, внизу, впереди, сзади, сбоку, справа, слева:  *движение предметов*:  броски мяча в разных направлениях (подбрасывают мяч вверх, броски мяча в стороны);  передача мяча вправо, влево, по кругу;  игровое упражнение «откуда катится мяч»,  челночный бег с перекладыванием предметов (мячи);  *движения тела и частей тела в пространстве:*  общеразвивающие, специальные, гимнастические, корригирующие упражнения:  принятие руками положения угла 45°, 90°,  прыжки на месте с поворотами на 90, 130 градусов и т.п.  Выполняют упражнения на точность оценки пространственных параметров ***дальности*** (расстояния, удаленности и приближения):  прыжки в длину с места на максимальное расстояние;  прыжки в длину на половину расстояния;  прыжки в длину с места с открытыми и закрытыми глазами;  игровое упражнение «Кто дальше прыгнет?»;  игровое упражнение «Прыгни дальше, прыгни ближе»;  броски мяча по очереди в горизонтальные озвученные мишени, расположенные на разном расстоянии от бросающего; игровое упражнение «Далеко, близко»;  прокатывают озвученный мяч в парах из различных положений, с увеличением расстояния; игровое упражнение «Отдаляется, приближается».  прокатывают мяч на дальность;  ловят приближающийся мяч;  метание мячей в цель с изменением расстояния до цели;  броски мяча в корзину с 2 и 1 м., с 4 и 2 м., сбивают кегли.  Упражняются на точность воспроизведения движений и положений рук, ног, туловища при выполнении упражнений ходьбы или бега на ***заданное время:*** обучаются технике бега (работа ног, рук, положения туловища, постановка стопы;  бег с захлестыванием голени назад; семенящий бег;  бег на прямых ногах; ходьба, бег с ускорением;  бег на 30 м. в парах (зрячий, незрячий) по сигналу;  ходьба, бег с постепенным увеличением и уменьшением скорости;  ходьба, бег с увеличением и уменьшением времени;  ходьба на беговой дорожке 10 мин.  Выполняют упражнения ***силовой точности движений, степени мышечных усилий****:*  упражнения формирующие основные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье), игры с мячом, гимнастические и акробатические).  Отжимание с хлопком.  Метание и ловля различных мячей (большого, маленького, озвученного и т.п.),  Ловят мяч после выполнения различных действий (хлопка, кувырка, поворота);  Упражнения в паре «перекинь мяч по веревке»;  Совершают игры с парашютом.  Выполняют упражнения на фитнесболе,  Осваивают спортивную игру на точность «Бочча». Проводят тренирующие упражнения к игре «Голбол» и т.д.  Выполняют задания до конца с помощью социальных поощрений.  Выполняют упражнение с направляющей помощью учителя. |
| Точность мелкой моторики | Упражнения с тактильными мячиками и валиками: катают между ладонями, катают по поверхности в разных направлениях, сжимают разными частями кисти, захватывают за «иголочки» и удерживают, поглаживают.  Выполняют пальчиковую гимнастику и игры для пальцев рук: «Замок», упражнения при положении кистей рук в «замке», «Пальчики здороваются», «Пианист», «Ввернем лампочку», «Посчитаем», «Наперегонки», «Пальчики просыпаются», «Игра в прятки», «Карандаш», катают карандаша между ладонями.  Выполняют игровые упражнения «Кольцо», «Коза», «Три богатыря», «Заяц», «Солдатики», «Вилка» и т.п.  Выполняют упражнения для длительности мышечного напряжения кистей рук, сила тонуса: сжимают двумя руками, одной рукой предметы; «Посолим суп», одномоментный разрыв натянутого листа бумаги; «Ладонь, ребро, кулак»; «Коза» и «Заяц»; «Улитка - высуни рога», катают шарика между 3-мя пальцами. |
| Мышечная напряженность и скованность | Выполняют упражнения *в растягивании*:  махи, круговые движения, наклоны, потягивания, вытягивание по продольной оси, перекаты в группировке вперед, назад и в вытяжении в положении лежа и т.п.;  Выполняют *самомассаж*: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию.  Расслабляют части тела инфракрасным ручным массажером «Дельфин».  Выполняют *упражнения на расслабление мышц*:  дыхательные упражнения,  игры на напряжение и расслабление: «Шишки», «Пара», «Драгоценность», «Игра с песком», «Лимон", Вибрация»;  упражнения в «Позе покоя»: свободное падение рук; раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед; встряхивание кистью; поднять плечо, опустить, бросить его вниз; сжать обе ладони в кулаки, напрячь руки, резко сбросить напряжение; уронить расслабленные руки; присесть и «бросить штангу»; сжать пальцы в кулак, разжать; потрясти руками, перенести тяжесть тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.  Упражнения на расслабление мышц живота: «Шарик», «Стульчик», расслабление мышц шеи: «Любопытная Варвара», расслабление мышц ног: «Футбол», «На Корабле» «Пружинки», «Слон», расслабление всего организма: «Петрушка», «Шалтай-болтай», «Большие и маленькие», «Цветок», «Холодно - жарко», «Солнышко и тучка», «Муравей», «Сорви яблоко», «Каждый спит», «Ленивая кошечка», «Насос и мяч», «Мороженое», «Снежная баба», «Летний денек».  Релаксационные упражнения под музыку. |
| Чувство ритма. | Выполняют специальные *ритмические упражнения*: ритмическая ходьба с различными движениями рук, с акцентами на определенный счет, с хлопками, с проговариванием стихов, пословиц (без музыкального сопровождения);  бег (в различном темпе);  упражнения с движениями рук и туловища.  Выполняют *общеразвивающие и специальные упражнения* (с предметами и без них), под счет учителя*,* направленные на коррекцию двигательных нарушений, развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического и функционального развития.  *Музыкально-ритмические игры*: хлопок-шаг, приставные шаги, шаг спереди-шаг назад, игра «Пильщики» (поочередно сгибают и разгибают руки в паре) и т.п.  Выполняют упражнения на фитболе, на степ доске. |
| **VI**. | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования** | **8** | **7** |  |
| Упражнения на спортивных тренажерах | Самостоятельно занимают положение на спортивном тренажере, опираясь на слуховую и тактильную память.  Выполняют упражнения на тренажере любого вида. |
| Фитбол - гимнастика | Статические и динамические, ритмические упражнения различного вида с сохранение вестибулярной устойчивости опираясь на слуховые, тактильные и двигательные мышечные ощущения.  Начинают и заканчивают выполнять упражнения по звуковому сигналу.  Прокатывание фитбола по полу, между и по предметам, броски, ловля, отбивание двумя руками на месте.  Упражнения в положении сидя, лежа на животе с сохранением правильной осанки. |
| Степ-аэробика | Закрепляют базовые шаги степ-аэробики, выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.  Разучивают связки шагов на ковре с опорой на словесную инструкцию педагога.  Выполняют отдельные фазы движения на степ-доске с последующим их объединением опираясь на тактильно-мышечные ощущения с помощью педагога.  Выполняют упражнения на степ-доске в разном темпе под счет, с проговариванием.  Выполняют ритмические упражнения на степ-доске под музыку, следуя заданному ритму. |
| Прыжки на батуте | Выполняют прыжки на сетке батута с согласованием движений частей тела с движениями тела, сохраняя динамическое равновесие, с опорой на тактильные и двигательные мышечные ощущения.  Выполняют прыжки вверх, в сед, с поворотом. |
| Использование интерактивного скалодрома | Выполняют подводящие упражнения для лазания: «мертвый хват» - висы на зацепах на 10 сек., отдых 2 мин.; вис на одном зацепе (3раза); 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 (30 сек.).  Лазают, передвигаются при помощи рук и ног с зацепом и опорой на камни, используя мышечное напряжение в усложненных условиях (уменьшение площади опоры, высота), используя и развивая глазодвигательные мышцы.  Используя интерактивную проекцию, выполняют дидактические игры для физического развития, для развития слухового и зрительного восприятия:  выполняют лазание по разным маршрутам,  осваивают пространственные понятия, получают и закрепляют различные знания и формируют представления (о цвете, форме, размере, времени т.п.), развивают мышление, память, внимание. |
| Игра на точность бросков специальным мячом для игры Бочча. | Ориентируются в пространстве для получения общего представления о корте и игре.  Игроки выполняют броски мяча, стараясь приблизить его к главному мячу Джеку.  1 вариант игры:  Красный игрок бросает первый красный мяч, стремясь расположить красный мяч как можно ближе к белому мячу.  Синий игрок бросает первый синий мяч, стремясь приблизить его к Джеку.  Игрок с самым большим расстоянием от своего мяча к Джеку продолжает игру дальше.  2 вариант игры:  Бросают мячи по очереди: бросок красных, бросок синих мячей. |
| **VII.** | **Оценка и контроль двигательно-координационного развития** | **2** | **2** | Выполняют упражнения для проведения диагностических обследований.  Оценивают свои достижения. |
|  | **Всего часов** | **35** | **34** |  |

**5. календарно-тематическое планирование**

**7 Б класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел учебной программы**  Тема | Дата проведения **Количество часов** | | | | |
| **I ч.** | **II ч.** | **III ч.** | **IV ч.** | Итого |
| **I.** | **Общая физическая подготовка, теоретические знания** | **1** |  |  |  | **1** |
| Инструктаж ТБ. Роль занятий для здоровья.  Формирование основных движений. | 06.09 |  |  |  |
|  | **Оценка и контроль двигательно-координационных развития** | **1** |  |  |  | **1** |
| Стартовая диагностика | 13.09 |  |  |  |
| **II.** | **Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата** | **6** | **3** |  |  | **9** |
| Осанка – красота, здоровье.  Формирование навыка правильной осанки. | 20.09 |  |  |  |
| Гигиена спортивных занятий.  Формирование навыка правильной осанки. | 27.09 |  |  |  |
| Исправление нарушений осанки | 04.10 |  |  |  |
| Укрепление мышц брюшного пресса и спины | 11.10 |  |  |  |
| Дыхательные упражнения на расслабление. | 18.10 |  |  |  |
| Вытяжение и самовытяжение | 25.10 |  |  |  |
| Профилактика и коррекция плоскостопия |  | 08.11 |  |  |
| Укрепление мышц стопы |  | 15.11 |  |  |
| Упражнения на коврике ОРТО |  | 22.11 |  |  |
| **III.** | **Развитие двигательных качеств** |  | **4** |  |  | **4** |
| Развитие силы |  | 29.11 |  |  |
| Развитие быстроты |  | 06.12 |  |  |
| Развитие выносливости. |  | 13.12 |  |  |
| Развитие гибкости |  | 20.12 |  |  |
| **IV.** | **Формирование готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства** |  | **1** | **2** |  | **3** |
| Зрительное восприятие |  | 27.12 |  |  |
| Слуховое восприятие |  |  | 10.01 |  |
| Тактильное восприятие |  |  | 17.01 |  |
| **V.** | **Развитие и коррекция двигательно-координационных способностей** |  |  | **8** |  | **8** |
| Согласование движений тела и его частей |  |  | 24.01 |  |
| Двигательная реакция.  Упражнения с игровым парашютом. |  |  | 31.01 |  |
| Равновесие. Вестибулярная устойчивость. |  |  | 07.02 |  |
| Движения частей тела в пространстве. |  |  | 14.02 |  |
| Точность движения. |  |  | 21.02 |  |
| Точность мелкой моторики. |  |  | 28.02 |  |
| Мышечная напряженность и скованность. |  |  | 06.03 |  |
| Чувство ритма. Ритмическая гимнастика. |  |  | 13.03 |  |
| **VI.** | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования** |  |  |  | **8** | **8** |
| Спортивная игра Бочча. |  |  |  | 27.03  03.04 |
| Фитбол-гимнастика. |  |  |  | 10.04  17.04 |
| Степ-аэробика. Базовые шаги. |  |  |  | 24.04 |
| Степ-аэробика. Связки. |  |  |  | 08.05 |
| Использование интерактивного скалодрома. |  |  |  | 15.05 |
| Прыжки на батуте. |  |  |  | 22.05 |
| **VII.** | **Оценка и контроль двигательно-координационного развития** |  |  |  | **1** | **1** |
| Промежуточная диагностика |  |  |  | 29.05 |
| **Итого** (кол-во часов в четверть) | | **8** | **8** | **10** | **9** | **35** |

**7 Г класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел учебной программы**  Тема | Дата проведения **Количество часов** | | | | |
| **I ч.** | **II ч.** | **III ч.** | **IV ч.** | Итого |
| 1. **I.** | **Общая физическая подготовка, теоретические знания** | **1** |  |  |  | **1** |
| Инструктаж ТБ. Роль занятий для здоровья.  Формирование основных движений. | 07.09 |  |  |  |
|  | **Оценка и контроль двигательно-координационного развития** | **1** |  |  |  | **1** |
| Стартовая диагностика | 14.09 |  |  |  |
| 1. **II.** | **Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата** | **6** | **3** |  |  | **9** |
| Осанка – красота, здоровье.  Формирование навыка правильной осанки. | 21.09 |  |  |  |
| Гигиена спортивных занятий.  Формирование навыка правильной осанки. | 28.09 |  |  |  |
| Исправление нарушений осанки | 05.10 |  |  |  |
| Укрепление мышц брюшного пресса и спины | 12.10 |  |  |  |
| Дыхательные упражнения на расслабление. | 19.10 |  |  |  |
| Вытяжение и самовытяжение | 26.10 |  |  |  |
| Профилактика и коррекция плоскостопия |  | 09.11 |  |  |
| Укрепление мышц стопы |  | 16.11 |  |  |
| Упражнения на коврике ОРТО |  | 23.11 |  |  |
| 1. **III.** | **Развитие двигательных качеств** |  | **4** |  |  | **4** |
| Развитие силы |  | 30.11 |  |  |
| Развитие быстроты |  | 07.12 |  |  |
| Развитие выносливости. |  | 14.12 |  |  |
| Развитие гибкости |  | 21.12 |  |  |
| 1. **\.\V.** | **Формирование готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства** |  | **1** | **2** |  | **3** |
| Зрительное восприятие |  | 28.12 |  |  |
| Слуховое восприятие |  |  | 11.01 |  |
| Тактильное восприятие |  |  | 18.01 |  |
| 1. **VI.** | **Развитие и коррекция двигательно-координационных способностей** |  |  | **8** |  | **8** |
| Согласование движений тела и его частей |  |  | 25.01 |  |
| Двигательная реакция.  Упражнения с игровым парашютом. |  |  | 01.02 |  |
| Равновесие. Вестибулярная устойчивость. |  |  | 08.02 |  |
| Движения частей тела в пространстве. |  |  | 15.02 |  |
| Точность движения |  |  | 22.02 |  |
| Точность мелкой моторики |  |  | 29.02 |  |
| Мышечная напряженность и скованность |  |  | 07.03 |  |
| Чувство ритма. Ритмическая гимнастика. |  |  | 14.03 |  |
|  | **Организация коррекционно-развивающей работы с использованием нестандартного оборудования** |  |  |  | **7** | **7** |
| Спортивная игра Бочча. |  |  |  | 28.0304.04 |
| Фитбол-гимнастика. |  |  |  | 11.04 |
| Степ-аэробика. Базовые шаги. |  |  |  | 18.04 |
| Степ-аэробика. Связки, композиция. |  |  |  | 25.04 |
| Использование интерактивного скалодрома. |  |  |  | 02.05 |
| Прыжки на батуте. |  |  |  | 16.05 |
| **VII.** | **Оценка и контроль двигательно-координационного развития** |  |  |  | **1** | **1** |
| Промежуточная диагностика |  |  |  | 23.05 |
|  | **Итого** (кол-во часов в четверть) | **8** | **8** | **10** | **8** | **34** |

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

**КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ 7 «Б», 7 «Г» КЛАССы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 «Б» класс** | | | | | | | | | | | | |
| №  п\п | Тема (темы) занятия | Дата проведения в соответствии с КТП | | Дата проведения с учетом корректировки | | Причина корректировки | | Способ, форма корректировки | | Согласование с администрацией школы | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **7 «Г» класс** | | | | | | | | | | | | |
| №  п\п | Тема (темы) занятия | | Дата проведения в соответствии с КТП | | Дата проведения с учетом корректировки | | Причина корректировки | | 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/)

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.