

# Пояснительная записка

**Основа рабочей программы:** за основу рабочей программы по коррекции двигательных нарушений (КДН) взята примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабовидящих обучающихся, Федеральной программы «Дети России», Подпрограммы «Дети-инвалиды», Программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений III-IV вида (для слабовидящих детей) под редакцией Л.П. Григорьева.-М.: Просвещение, 2009г. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами коррекционного курса в соответствии с целями изучения курса «Адаптивная физическая культура», который определен стандартом.

# Особенности программы:

Особенностями двигательной деятельности детей с патологиями зрения является нарушение координации, плохая ориентировка, скованность движений. У незрячих детей могут быть навязчивые движения (покачивания, вращения головой). Отставание в росте тела и других показателях физического развития является следствием ограниченности детей в движениях. Моторная активность организма - необходимое условие нормального функционирования и совершенствования его важнейших систем. Слепота сопровождается целым рядом нарушений в двигательной сфере. Поэтому предмет коррекция двигательных нарушений подразумевает исправлением недостатков физического развития и нарушенных функций незрячих детей.

# Общая характеристика коррекционного курса

Занятия КДН проводятся с учетом имеющихся у обучающихся противопоказаний и рекомендаций врача- офтальмолога. Выбор видов упражнений осуществляется в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.

Занятия КДН направлены:

* на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
* на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
* на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т. д.);
* на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т. д.);
* на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.);
* на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия КДН дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

# Место коррекционного курса в учебном плане

Структурно и содержательно программа для 5-7 классов составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана по 1 часу в неделю. Всего 34 часа в год.

# Планируемые результаты освоения коррекционного курса

Слабовидящие обучающиеся овладеют специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. У них будут развиваться функциональные возможности организма, обогащаться двигательные умения, совершенствоваться жизненно необходимые двигательные навыки. Обучающиеся овладеют знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану нарушенного зрения. У них будут совершенствоваться основные физические качества, формироваться правильная осанка и походка. На занятиях КДН будут способствовать коррекции навязчивых стереотипных движений. У обучающихся будут формироваться навыки свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развиваться мышечное чувство, компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития средствами физической культуры.

*Слабовидящий обучающийся* ***научится****:*

***Коррекции двигательных нарушений (теоретические знания):***

* + понимать роль коррекции двигательных нарушений для собственного здоровья, развития;
	+ дифференцировать виды упражнений коррекции двигательных нарушений;
	+ соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках коррекции двигательных нарушений.

## Общие упражнения:

* дифференцировать упражнения по видам и назначению;
* выполнять движения руками с увеличением темпа; прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами;
* выполнять общеразвивающие упражнения коррекции двигательных нарушений: наклоны, повороты головы, туловища; основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях;
* выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с обручами, со скакалкой;
* выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки);
* выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;
* принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;
* согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом;
* выполнять движения точно и выразительно.

## Лечебно-корригирующие упражнения:

* выполнять лечебно-корригирующие упражнения;
* выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины;
* выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием;
* выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;
* выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций.

## Упражнения коррекционно-развивающей направленности:

* самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
* сознательно относится к выполнению движений;
* выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий), с ускорением темпа движений руками;
* выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.);
* свободно передвигаться в замкнутом пространстве по сигналу, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в парах;
* выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях;
* выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по скамье, шведской стенке;
* выполнять офтальмологические упражнения;
* выполнять движения по световому (цветовому) сигналу, броски мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание малых и больших мячей в цель горизонтальную, вертикальную, слежение за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда;
* использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
* осмысленно дифференцировать подвижные игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность;
* повышать своё участие в подвижных игр;
* уверенности, способности преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.

## Упражнения на лечебных тренажерах:

* самостоятельно занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;
* выполнять упражнения на тренажере определенного вида;
* соблюдать физическую нагрузку при выполнении упражнений на тренажере;
* координировать движения при выполнении упражнений на тренажере;
* соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере;
* проявлять волевые усилия.

В рамках коррекционного курса «Коррекция двигательных нарушений» формируются следующие **универсальные учебные действия:**

* + самоопределять, воспринимать «образ Я», как субъекта двигательной деятельности;
	+ устанавливать связи между целью КДН, мотивом и результатом выполнения корригирующих упражнений;
	+ развить мотивацию достижения успеха и готовность к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;
	+ уметь придерживаться заданной последовательности выполнения движений;
	+ контролировать правильность выполнения освоенного движения;
	+ уметь оценивать правильность при выполнении упражнения;
	+ саморегулировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;
	+ активно использовать все анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности;
	+ аналитико-синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;
	+ формировать внутренний план на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности;
	+ выбирать способы решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;
	+ алгоритмизация практических действий при выполнении движений (упражнений);
	+ выбирать наиболее эффективные способы выполнения корригирующих упражнений в зависимости от конкретных условий;
	+ развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения корригирующих упражнений;
	+ уметь взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат: «слабовидящий- нормально видящий», «слабовидящий- слабовидящий» в ходе занятий КДН;
	+ уметь задавать вопросы уточняющего характера;
	+ уметь адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях КДН.

# Содержание программы

**Программа включает следующие разделы:**

* + Обучение и формирование навыка правильной осанки.
	+ Исправление дефектов осанки и движений.
	+ Профилактика и коррекция плоскостопия.
	+ Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
	+ Развитие навыка пространственной ориентации в замкнутом пространстве.

# Организационно - методические рекомендации

Начиная занятия, учитель должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

К данному материалу необходимо подходить интегрально. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с индивидуальным уровнем подготовленности учащихся.

# Средства коррекции двигательных нарушений

Физические упражнения являются основным средством коррекции физического развития. К ним относятся *гимнастические упражнения*: силовые, скоростно-силовые, корригирующие, упражнения на координацию, в расслаблении, на сопротивление, в равновесии и т.д.

Физические упражнения *прикладного характера.* Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег), метание, лазание.

*Элементы адаптивного спорта* на занятиях по коррекции физического развития у детей применяется с ограничениями и только по показаниям. В рамках предмета коррекция физического развития могут быть использованы несложные эстафеты, подвижные игры, элементы легкой атлетики. Разумное использование физических упражнений спортивного характера повышает у детей интерес к занятиям, создает положительные эмоции, помогает быстрее добиваться определенного уровня работоспособности, коррекции вызванных нарушений.

*Подвижные игры***:** малой подвижности, средней подвижности, большой подвижности. Необходимо помнить, что игры труднее поддаются дозировке, поэтому во время игр может незаметно наступить утомление. Перегрузка (физическая и эмоциональная). Чтобы избежать этого, необходимо тщательно подбирать игры, правильно их распределять на протяжении занятия, контролировать состояние учащихся.

# Основные принципы применения средств коррекции двигательных нарушений:

Ведущим является *принцип систематичности* коррекции физического развития, т. е. непрерывное, планомерное развитие. Регулярное использование любых средств в различных формах. Благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме ребенка под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций.

Принцип от *простого к сложному* подразумевает повышение требований, предъявляемых к детскому организму. Этот принцип важен для обеспечения адаптации организма к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач.

Принцип *индивидуального дифференцированного подхода к каждому ребенку.* Повышение нагрузок и изменение характера упражнений должны происходить индивидуально, т.к. адаптация у различных детей протекает с разной скоростью.

Принцип *доступности.* Доступность определяется соответствием физических упражнений уровню психомоторного развития, состоянию здоровья, двигательному опыту, физической подготовленности и состоянию двигательного аппарата.

Принцип *чередования* необходим для предупреждения утомления у детей. Средства коррекции физического развития надо сочетать так, чтобы работа мышц, осуществляющих движение, сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов.

Принцип *стимулирования двигательной активности.* Поощрять детей, дать почувствовать радость в движении, в преодолении неуверенности в своих силах.

# Контроль за состоянием ребенка во время занятий

Данные наблюдений делятся на объективные и субъективные. *К субъективным показателям* относятся: настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание заниматься физическими упражнениями, переносимость нагрузки, потоотделение, нарушение режима. *К объективным показателям* - частота пульса, вес, рост, мышечная сила, температура тела, частота дыхательных движений.

# Требования к уровню подготовленности учащихся

**Учащиеся должны знать:**

* + историческое развитие физической культуры в мире и России,
	+ правила личной гигиены,
	+ значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;
	+ иметь представление о механизме лечебного действия упражнений,

# Учащиеся должны уметь:

* + самостоятельно контролировать собственное положение правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности в школе и дома
	+ дифференцировать ощущения правильных положений тела при выполнении различных упражнений в усложненных вариантах (работа с набивными мячами, гантелями, гимнастическими палками)
	+ управлять актами вдоха и выдоха в соответствии с длительностью и скоростью их выполнения

# Ожидаемые результаты

*Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

**Гибкость -** из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

**Силовые способности:** Сила мышц живота определяется по количеству подъемов туловища из и. п. лежа на спине, руки выпрямлены вверх «складочка»;

Сила мышц спины определяется по продолжительности удержания положения «лодочка» (и. п. лежа на животе, ноги и руки выпрямлены и подняты от пола), секундомер включается при фиксированном положении «лодочка» и отключается в момент касания пола. Результат учитывается в секундах.

**Выносливость** – степ-тест у гимнастической стенки: физическая нагрузка задается в виде восхождений на первую рейку гимнастической стенки. Высота рейки и время выполнения теста зависят от пола, возраста и физического развития ученика. Ученику предлагается на протяжении 3 минут беспрерывно совершать восхождение на рейку.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Количество часов: 1 час в неделю, всего 34 часа.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Тип | Характерис | Результаты прохождения курса | Коррекционная |
| п\п |  | занятия | тика |  | работа |
|  |  |  | деятельности |  |  |
|  |  |  | учащихся | Предметные результаты | Метапредмет-н ые результаты | Личностные результаты |  |
|  | Техника | Вводный | Повторение | Приветствов | Навык умения | Умение | Общее |
| 1 | безопасности на |  | пройденного | ать учителя, | учиться: | организовать | укрепление |
|  | занятиях. Строевые |  | материала | занимать | решение | свою работу; | организма |
|  | упражнения |  | изученного | правильное | творческих | умение | Формирование |
|  |  |  | во 3- ом | исходное | задач, поиск, | координирова | целостности |
|  |  |  | классе | положение | анализ и | ть свои | зрительного |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | (стоять прямо, не опускать голову, без лишнегонапряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, вколонне ходить свободным естественны м шагом, двигаться по залу вразныхнаправления х, не мешая друг другу; | интерпретация информации с помощью учителя;наблюдение за разнообразным и явлениями жизни иискусства в учебной и внеурочной деятельности; овладениеспособностью принимать исохранять цели и задачирешения типовых учебных и практических задач; | усилия с усилиями других; задавать вопросы,работать в парах,коллективе, не создавая проблемныхситуаций; всотрудничеств е с учителемставить новые учебныезадачи;уметьсамостоятельн оконтролирова ть | восприятия |
| 2-3 | 0бщеразвивающиe упражнения.Упражнения на коррекцию плоскостопии. | Комби- нирован- ный | Уметь выполнять упражнения для различных мышечных групп рук, ног, корпуса, соблюдать точность их выполнения и правильного сочетания с дыхательным иупражнения ми | Упражнения, направленные на тренировку переключении внимания Развитие зрительно- моторнойпамяти Развитие пространственн ыхпредставлений (ориентировка вмикропростран стве: влево, вправо, верх,вниз) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | Дыхательные упражнения | Комби- нирован- ный | Уметь выполнять быстрые, короткие вдохи и выдохи всочетании с движениями, способствую щимисжиманию груднойклетки | ходить и бегать по кругу ссохранением правильных дистанций, не сужаякруг и несходя с его линии; выполнять игровые движения;уметьсамостоятель ноконтролиров ать | формирование умения планировать,контролировать и оценивать учебныедействия всоответствии с поставленной задачейусловиями её реализации | собственное положение правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности, в школе и дома | Повышение эмоциональног о тонуса |
| 5 | Обучение правильному выполнению упражнений с предметами. | Комби- нирован- ный | Уметь быстропереключать ся, уметьсниматьнапряжение |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Формированиенавыка правильной осанки |  | Знать, как правильно проверить осанку | собственное положение правильной позы, ходьбы в повседневно йдеятельности, в школе и дома показа и пословесной инструкции учителя;начинать и заканчивать движения в |  |  | Устранение дефекта осанки и деформации нижнихконечностейРазвити е способности осознанно восприниматьречь учителя |
|  |
| 7. | Повторение пройденного: проверка знаний о правильном положении осанки, стопы, узнаваниеправильной осанки | Комби- нирован- ный | Уметьконтролиров ать своюосанку после выполнения упражнений | Развитие навыковмысленного перемещения и трансформации зрительныхобразов |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | Тренировка сохраненияправильной осанки после выполнения различных заданий | Комби- нирован- ный | Знать какконтролиров ать своюосанку после выполнения упражнений | соответствии с указанием учителя |  |  | Развитие пространственн ыхпредставлений |
| 9 | Тренировкасамоконтроля за сохранением правильной позы при выполнении различныхобщеразвивающих и специальныхупражнений | Комби- нирован- ный | Знать основные мышцы накоторых идет большаянагрузка при выполнении упражнений | Развитие избирательност и зрительного внимания |
| 10 | Тренировка сохраненияправильной осанки после выполнения различных заданий | Комби- нирован- ный | Уметь делать простейших движения с рукамиЗнать правила ношения груза наголове | Формирование правильнойосанкиОбщее укрепление организма |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Выполнениезаданий лазанье по гимнастическойстенке, «Висы» (вверх, вниз,сохраняя вертикальное положение туловища) | Комби- нирован- ный | Знать правильное положение тела на шведскойстенке. Умение делать простейшие упражнения для профилактики сколиоза . |  |  |  | Общееукрепление организма |
| 12 | Развитие мышечно- суставного чувства на сенсорной основе с цельюсамоконтроля | Комби- нирован- ный | Уметьсамостоятель новыполнять упражнения для правильного положениятела | Коррекция осанки |
| 13. | Формирование правильногоположения тела с | Комби- нирован-ный | Знать правиланошения | Развитиеспособностиконцентрирова |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | использованием груза (мешочки с песком) на голове, с различным положением рук |  | груза на голове .Уметьсохранять правильную осанку всвободнойдеятельности |  |  |  | ть и распределять внимание |
| 14 | Обучениесамостоятельному выполнению правильного положения тела.Укрепление мышцспины | Комби- нирован- ный | Знаниечастей тела, которые должныкасатьсястенки при правильной осанке.Уметь быстропереключать ся, уметьсниматьнапряжение | Развитие вербально- моторной памяти |
| 15 | Обучение переносу сформированногознания, навыка | Комби- нирован-ный | Уметьсамостоятель но | Формирование правильнойосанки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | правильной осанки в свободнуюдеятельность (подвижные игры под контролем учителя) |  | выполнять упражнения для правильного положения тела Умение задерживать дыхании на вдохе Знать и уметьнаходитьпульс. |  |  |  |  |
| 16. | Комплекс упражненийна растягивание мышц | Комби- нирован- ный | Умениесамостоятель но правильно выполнять упражнения дляукрепления мышц плечевого пояса с предметами, дляукрепления | Развитие вербально- моторной памяти |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | мышцживота, спины |  |  |  |  |
| 17. | Тренировка переносусформированного знания, навыка правильной осанки в свободнуюдеятельность | Комби- нирован- ный | Умениесамостоятель ноориентирова ться взнакомом инезнакомом пространстве | Развитие вербально- - моторной памяти Развитиесенсорно чувства |
| 18. | Развитие мышц плечевого пояса. | Комби- нирован- ный | Знать основные мышцы накоторых идет большаянагрузка привыполнении упражнений | Развитие вербально- - моторной памяти Развитиесенсорно чувства |
| 19. | Развитие мышц спины сиспользованием и.п.лежа на животе (вразгрузке позвоночника) | Комби- нирован- ный | Знать основные мышцы накоторые идет большаянагрузка при |
| Развитие умения определятьнаправление ирасположение в |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | выполнении упражнений.Уметьсогласовыват ь движения с дыханием и и.п. - стоя,лежа. |  |  |  | пространстве |
| 20 | Тренировка в поднимании и удерживанию прямых ног, попеременно и одновременно на высоту 10-15 см. от пола | Комби- нирован- ный | Уметь выполнятьсменупрямых ног в и.п. - лежа на спине. Уметь оттягивать носки ног попеременно вперед и насебя, поворачивать стопы вовнутрь,наружу | Развитие умения определятьнаправление и расположение в пространстве |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | Тренировка при выполнении различных движений руками | Комби- нирован- ный | Уметь выполнять упражнения для различных мышечных групп рук, ног, корпуса, соблюдать точность их выполнения и правильного сочетания с дыхательным иупражнениями |  |  |  | Развитие основных свойстввнимания |
| Развити е основныхсвойств внимания |
| 22 | Тренировка в устранениидефектов осанки и деформации нижнихконечностей. | Комби- нирован- ный | Умение пользоваться предметами в лечебных целях |
| Улучшение |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Профилактика простудныхзаболеваний | Комби- нирован- ный | Умениезадерживать дыхании на вдохе Знать и уметьнаходить пульс. Уметь выполнять быстрые,короткие вдохи и выдохи всочетании с движениями, способствую щимисжиманию груднойклетки |  |  |  | функциональн ых связеймежду основными системами организма. |
| 24 | Закаливающие моменты. | Комби- нирован- ный | Умениезадерживать дыхании на вдохе. Знать и уметьнаходить |
| Развитие вербально- моторной памяти.Улучшение |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | пульс. |  |  |  | функциональн ых связеймежду основными системамиорганизма. |
| Развити е умения определятьнаправление и расположение в пространстве. |
| 25 | Прогулки на свежем воздухе. | Комби- нирован- ный | Уметьсамостоятель ноориентирова ться в зале и на улице (во дворе школы).Умениесамостоятель ноориентирова ться взнакомом инезнакомом пространстве |
| 26 | Развитие мышц живота, используя | Комби- нирован- | Уметь выполнять |  |  |  | Упражнения направленные |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | и.п. лежа на спине (разгрузка позвоночника), сидя | ный | простые упражнения на расслабление. Уметь правильно соотнестиимитационн ые упражнения |  |  |  | на увеличение объема внимания |
| 27. | Тренировка в поднимании и опускании прямых ног попеременно и одновременно | Комби- нирован- ный | Уметь выполнять сменупрямых ног в и.п. - лежа на спине. Уметь оттягивать носки ног попеременно вперед и насебя, поворачивать стопы вовнутрь,наружу |  |  |  | Развитие умения определятьнаправление и расположение в пространстве |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Тренировка в различных упражнениях с предметами:гимнастическими палками, мячами | Комби- нирован- ный | Умение делать простейшие упражнения для профилактик иплоскостопи я сгимнастической палкой |  |  |  | Развитие внимания, памяти. |
| Развитие основных свойств внимания |
| 29 | Формированиенавыка правильного выполнения виса на шведской стенке под контролемучителя | Ко мби- нирован- ный | Умение пользоваться предметами в лечебных целях |
| Устранение дефекта осанки и деформации нижнихконечностей |
| 30-31 | Подвижные игры и эстафеты | Комби- нирован- ный | Умениезадерживать дыхании на вдохе Знать и уметьнаходитьпульс. |
|  | Свободная | Комби- | Знать |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32. | ориентировка в открытом пространстве | нирован- ный | понятия: близко, далеко,рядом и т.д |  |  |  | Развитие вербально- моторнойпамяти |
| Развитие умения определятьнаправление и расположение в пространстве.Упражнения, направленные на увеличение объемавнимания |
| 33-34. | Прогулки на свежем воздухе. | Комби- нирован- ный | Умениезадерживать дыхании на вдохе Знать и уметьнаходить пульс. |

# Оборудование

* Гимнастические палки.
* Набивные мячи.
* Массажные мячи.
* Обручи.
* Гантели.
* Гимнастические скамейки.
* Гимнастическая стенка.
* Гимнастические коврики.
* Фитболы.
* Балансировочные платформы.

# Список литературы.

* 1. Адаптивное физическое воспитание: авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа): учебно-методическое пособие / ред.-сост. Л. Н. Ростомашвили. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. - 44 с.
	2. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие Евсеев С.П., Шапкова Л.В. М.: Советский спорт, 2000 г. - 240 с., с ил.
	3. ЛФК в детском возрасте. Матвеев С. Д, Потапчук А. А, Дидур М. Д. Издательство Речь, 2007г.
	4. Лечебная физическая культура. Дубровский В. И. Издательство Владос, 2001г.
	5. Лечебная физическая культура. Попов С. Н. Издательство Академия, 2007г.
	6. Программа по физической культуре специальная медицинская группа 1-11 классы (автор составитель Т.В. Дараева; под общ. ред. М. Ю.Ушаковой, Издательство Глобус 2010год (Образовательный стандарт).
	7. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.

C=RU, O=ГБОУ школа-интернат №17 г.о.Самара, CN=Коскова Г.А., E=schi17\_su@samara.edu.ru 009ea385ef1c5551e7

2021.09.21 20:39:04+03'00'