

Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1 имени К. К. Грота
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на заседании
объединения

методического
учителей

Протокол № 1 от
28 августа 2015 г.

Председатель МО

Н. В. Атройнова

СОГЛАСОВАНО:

28 августа 2015 г.

Зам. директора по УВР

Е.Б. Якушева

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № _____

от 28 августа 2015 г.

Директор школы-интерната № 1 им.
К.К.Грота

А.В.Мухин

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по коррекции двигательных нарушений для 7 «а» класса
на 2015-2016 учебный год**

Составитель: О.А.Зинукова
учитель физкультуры

Санкт-Петербург
2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основа рабочей программы: за основу рабочей программы по коррекции двигательных нарушений взята авторская программа по ЛФК для детей с тяжелой зрительной патологией (автор: Л. Н. Ростомашвили, Москва 2002 год). 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).

Программа предназначена для учащихся 7 А класса и рассчитана на 34 часов (1 час в неделю в течение 1 года).

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.

К особенностям коррекции двигательных нарушений детей с нарушением зрения относятся положения, учитывающие следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся:

- 1) возраст и пол;
- 2) результат медицинского обследования и рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, хирурга, педиатра, невропатолога;
- 3) степень и характер зрительного нарушения (устойчивая и неустойчивая ремиссия); поля зрения (нарушения центрального и периферического зрения, сужение полей зрения); остроты зрения; врожденная или приобретенная патология и пр.;
- 4) состояние здоровья ребенка (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- 5) исходный уровень физического развития;
- 6) состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- 7) наличие сопутствующих заболеваний;
- 8) способность ребенка к пространственному ориентированию;
- 9) наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- 10) состояние и возможности сохранных анализаторов;
- 11) способы восприятия учебного материала;
- 12) состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы, гипервозбудимости и пр).

Цели курса:

1. Обеспечение всестороннего и полноценного развития ребенка без каких-либо скидок на дефект зрения
2. Повышение мобильности как средство интеграции инвалидов по зрению в общество зрячих.
3. Восстановление и совершенствование с помощью средств коррекции физических и психофизических способностей слепого и слабовидящего школьника

Задачи:

1. Содействовать укреплению здоровья детей.
2. Содействовать профилактике и предупреждению развития вторичных отклонений.
3. Содействовать охране и развитию остаточного зрения.
4. Содействовать развитию и использованию сохранных анализаторов.
5. Содействовать формированию и закреплению правильной осанки.
6. Содействовать укреплению мышечно - связочного аппарата.
7. Содействовать коррекции и совершенствованию координационных способностей, согласованности движений.
8. Содействовать развитию ориентировки в пространстве.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает следующие разделы:

1. Обучение и формирование навыка правильной осанки.
2. Исправление дефектов осанки и движений.
3. Профилактика и коррекция плоскостопия.
4. Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
5. 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 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, в сопротивлении, 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. 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*. Поощрение 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.

Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	небольшая	средняя	переутомление
окраска кожных покровов лица	легкое покраснение	значительное покраснение	бледность или цианоз
выражение лица	спокойное	напряженное	страдальческое
потливость	незначительная	большая	чрезмерная
координация движений, внимание	четкое бодрое выполнение команд	неуверенные движения, покачивание, нечеткое выполнение команд	дрожание конечностей, частые покачивания, отставание в ходьбе
жалобы	нет	на усталость, боль в мышцах, сердцебиение	головокружение, головная боль, шум в ушах, тошнота, слабость

Особенность данного 7а класса

Данный класс состоит из 13 детей (8 девочек и 5 мальчиков), группы В1, В2 и В3 (тотальная слепота, глубокие нарушения зрения и значительное нарушение зрения.), разного уровня подготовленности и физической формы. Один ребенок освобожден от уроков физкультуры, он сдает теоретические зачеты. Коллективизма в классе не наблюдается, учителю физкультуры постоянно приходится напоминать о взаимопомощи детям имеющим тотальную слепоту. Тотально слепые дети имеют низкую физическую подготовленность.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

- историческое развитие физической культуры в России,
- правила личной гигиены,
- значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений,
- представления о правильной осанке, значение предмета коррекция двигательных нарушений,
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря.

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)
- выполнять различные упражнения на развитие вестибулярного аппарата
- управлять актами вдоха и выдоха в соответствии с длительностью и скоростью их выполнения
- использовать навык порционного и прерывистого дыхания в повседневной жизни
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации свободного досуга

Ожидаемые результаты:

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

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

И.п: сидя на полу, стопы вертикально, пятки- на начерченной на полу линии, расстояние между пятками 20-30 см, руки вперед, ладони вниз. Учитель прижимает колени ученика к полу, чтобы он не сгибал ноги во время наклона. Выполняется три медленных наклона(ладони скользят по линии), четвёртый наклон- максимальный глубокий. Лучший результат фиксируется по кончикам трёх пальцев рук с точностью до 1 см.

2. 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.

3. 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 мин совершать восхождение на рейку с частотой 30 раз в 1 мин. Каждое восхождение и спуск складываются из четырех двигательных компонентов:

1. —ученик встает на на первую рейку гимнастической стенки одной ногой;
2. — ученик встает на на первую рейку гимнастической стенки двумя ногами, принимая строго вертикальное положение;
3. — ученик ставит назад на пол ногу, с которой начал восхождение;
4. — ученик опускает на пол другую ногу.

При подъеме и спуске ученик держится руками за гимнастическую стенку. Во время выполнения теста можно несколько раз сменить ногу, с которой начинается подъем. Для строгого дозирования частоты восхождений на рейку гимнастической стенки и спуска с нее используется метроном, частоту которого устанавливают равной 120 уд/мин. В этом случае каждое движение будет соответствовать одному удару метронома.

Перед проведением гарвардского степ-теста необходимо вначале продемонстрировать ученику тест, а затем дать ему возможность опробовать его. Если ученик не в состоянии совершать восхождение на рейку гимнастической стенки в течение 3 мин, то фиксируется то время, в течение которого выполнялась мышечная работа. Для этого при проведении пробы необходимо иметь секундомер. Тест может быть прекращен, если испытуемый в результате утомления начинает отставать от заданного ритма восхождений в течение 20 секунд.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается ЧСС: с 60-й до 90-й, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й секунды восстановительного периода. Значения этих трех подсчетов суммируются и умножаются на 2. Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса гарвардского степ-теста (ИГСТ), величина которого рассчитывается из уравнения:
$$\text{ИГСТ} = T(100/(f_2 + f_3 + f_4)) \cdot 2,$$
 где T — фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах; f_2 , f_3 , f_4 — сумма ЧСС за первые 30 с каждой (начиная со 2-й) минуты восстановительного периода.

Оценивание:

	5 класс		
уровень	высокий	средний	низкий
гибкость	+9	+4	0
«складочка»	30раз	25 раз	20 раз
«лодочка»	50сек	50сек	35сек
выносливость	35-40	30-35	Меньше 30
	6 класс		
гибкость	+12	+5	+2
«складочка»	40 раз	35 раз	30 раз
«лодочка»	70сек	70-50сек	50сек
выносливость	45-50	40-45	Меньше40
	7 класс		
гибкость	+13	+6	+4
«складочка»	55 раз	45 раз	40 раз
«лодочка»	90сек	70-90с	70с
выносливость	50-55	54-50	Меньше 50
	8 класс		
гибкость	+15	+7	+5
«складочка»	65 раз	60 раз	55 раз
«лодочка»	100сек	80-90сек	80сек
выносливость	80-89	65-79	Меньше 55

**Распределение учебных часов программы по предмету коррекция двигательных нарушений в средней школе
для детей с тяжелой зрительной патологией
при проведении занятия 1 раз в неделю**

№	Тема учебного раздела	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
1	Основы теоретических знаний. Обучение и формирование навыка правильной осанки	3	2	2	2	9
2	Исправление дефектов осанки и движений	3	2	2	2	9
3	Профилактика и коррекция плоскостопия	2	1	1	1	5
4	Совершенствование сердечно- сосудистой и дыхательной систем	1	-	1	1	3
5	Корректирующие упражнения	-	2	3	1	6
6	Развитие навыка пространственной ориентации в замкнутом пространстве	-	-	1	1	2
Всего часов		9	7	10	8	34

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов: всего 34 часов; в неделю 1 час

1 четверть

9 недель – 9 занятий

Учебный раздел	Тема занятия	№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Примечания (корректировка программы в течение учебного года)
Основы теоретических знаний. Обучение и формирование навыка правильной осанки	Диагностика на начало года	1	Вводный инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	1ч	
	Проверка осанки в различных исходных положениях. Диагностика на начало года	2	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ без предметов.	1ч	
Исправление дефектов осанки и движений	Укрепление мышц брюшного пресса Диагностика на начало года	3	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ с обручем. Поднимание и опускание прямых ног из и.п. лежа на спине, упражнение «ножницы».	1ч	
Профилактика и коррекция плоскостопия	Профилактика плоскостопия Диагностика на начало года	4	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ с мячами. Обучение собиранию пальцами ног, лежащей на полу скакалки, выполнять захват стопами.	1ч	
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Коррекция дыхания. Диагностика на начало года	5	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ на гимнастической скамейке. Обучение	1ч	

			правильному дыханию при выполнении упражнений		
Исправление дефектов осанки и движений	Укрепление мышц спины и плечевого пояса	6	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ с гантелями. Одновременное разноименное поднимание рук и ног из и.п. лежа на животе, подтягивание поочередно правой и левой рукой по гимнастической скамейке, лежа на животе.	1ч	
Основы теоретических знаний.Обучение и формирование навыка правильной осанки	Формирование навыка правильной осанки.	7	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ с гимнастической палкой.	1ч	
Исправление дефектов осанки и движений	Развитие координации движений	8	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ с массажными мячами.	1ч	
Профилактика и коррекция плоскостопия	Профилактика и коррекция плоскостопия	9	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.). ОРУ около гимнастической стенки. Комплекс упр для стоп с массажными мячами.	1ч	

ОРУ – общеразвивающие упражнения

2 четверть

7 недель – 7 занятий

Учебный раздел	Тема занятия	№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	
----------------	--------------	-----------	--------------------	--------------	--

Основы теоретических знаний. Обучение и формирование навыка правильной осанки	Формирование навыка правильной осанки	10	Повторный инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ с гантелями. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове)Подвижные игры.	1ч	
	Формирование навыка правильной осанки	11	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с грузом на голове.	1ч	
Исправление дефектов осанки и движений	Развитие гибкости	12	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ без предметов. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1ч	
	Развитие чувства равновесия	13	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ с мячами. Стойка на одной ноге на полу, на гимнастической скамейке.	1ч	
Профилактика и коррекция плоскостопия	Профилактика и коррекция плоскостопия	14	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение «велосипед» с оттягиванием носков и поворотом стопы вовнутрь, ходьба по массирующим коврикам)	1ч	
Корректирующие упражнения	Упражнения для профилактики миопии	15	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ около гимнастической стенки.	1ч	

	Суставная гимнастика по Норбекову	16	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ с обручем. Упражнения «велосипед», «складочка».		
--	-----------------------------------	----	--	--	--

ОРУ – общеразвивающие упражнения

3 четверть
10 недель – 10 занятий

Учебный раздел	Тема занятия	№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Примечания (корректировка программы в течение учебного года)
Основы теоретических знаний. Обучение и формирование навыка правильной осанки	Формирование навыка правильной осанки. Повторный инструктаж по ТБ.	17	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ без предметов. Ходьба боком по гимнастической стенке.	1ч	
	Формирование навыка правильной осанки.	18	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ с обручем. Ходьба боком по гимнастической стенке с грузом на голове.	1ч	
Исправление дефектов осанки и движений	Развитие мышц брюшного пресса	19	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т.	1ч	

			д.).ОРУ с мячами. Упражнение «ножницы», «велосипед».		
	Укрепление мышц брюшного пресса	20	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ на гимнастической скамейке. Обучение движению руками и ногами «ножницы», руками «брасс».	1ч	
Профилактика и коррекция плоскостопия	Профилактика плоскостопия. Укрепление свода стопы.	21	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ с массажными мячами. Комплекс упражнений босиком.	1ч	
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Закрепление умения вдоха и выдоха через нос.	22	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ с обручем.	1ч	
Корректирующие упражнения	Упражнения на фитболах	23	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.). ОРУ с гантелями. Обучить подтягиванию поочередно правой и левой руками по наклонной гимнастической скамейке.	1ч	
	Самовытяжение позвоночника	24	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.). ОРУ с гимнастической палкой. Подъем туловища из и.п. лежа на животе, в руках гимнастическая палка.	1ч	
	Аутотренинг	25	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.). ОРУ около гимнастической стенки.	1ч	

Развитие навыка пространственной ориентации в замкнутом пространстве	Закрепление устойчивого навыка самостоятельного свободного ориентирования в спортзале по памяти.	26	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ с мячами.	1ч	
--	--	----	--	----	--

ОРУ – общеразвивающие упражнения

4 четверть

9 недель – 9 занятий

Учебный раздел	Тема занятия	№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Примечания (корректировка программы в течение учебного года)
Основы теоретических знаний. Обучение и формирование навыка правильной осанки	Формирование навыка правильно осанки	27	Повторный инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ без предметов. Ходьба с высоким подниманием бедра по гимнастической скамейке.	1ч	
	Развитие мышечно – суставного чувства на сенсорной основе с целью самоконтроля.	28	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ с мячами.	1ч	
Исправление дефектов осанки и движений	Развитие равновесия.	29	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т. д.).ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на одной ноге на полу, на гимнастической скамейке, на гимнастической скамейке с грузом на голове.	1ч	
	Развитие гибкости позвоночника	30	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра и т.	1ч	

			д.).ОРУ с гантелями. Упражнение «бревнышко»		
Профилактика и коррекция плоскостопия	Профилактика плоскостопия Диагностика на конец года	31	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ с массажными мячами. Упражнение«велосипед» с оттягиванием носков и поворотом стопы вовнутрь	1ч	
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Закрепление умения вдоха и выдоха через нос. Диагностика на конец года	32	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.). ОРУ около гимнастической стенки. .	1ч	
Корректирующие упражнения	Суставная гимнастика по Норбекову. Диагностика на конец года	33	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ с обручем. Ходьба с высоким подниманием бедра по гимнастической скамейке с грузом на голове.	1ч	
	Гимнастика мозга. Диагностика на конец года	34	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ на гимнастической скамейке.	1ч	
Развитие навыка пространственной ориентации в замкнутом пространстве	Диагностика на конец года	35	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ без предметов. Развитие сохранных анализаторов.	1ч	

ОРУ – общеразвивающие упражнения

Оборудование

1. Гимнастические палки.
2. Набивные мячи.
3. Массажные мячи.
4. Обручи.
5. Гантели.
6. Маты.
7. Гимнастические скамейки.
8. Гимнастическая стенка.
9. Фитболы.

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. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
4. «Лечебная физическая культура» Попов С. Н. Издательство Академия 2007г.
5. «Лечебная физическая культура» Дубровский В. И. Издательство Владос 2001г.
6. «ЛФК в детском возрасте» Матвеев С. Д, Потапчук А. А, Дидур М. Д. Издательство Речь 2007г.
7. 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).

--	--	--	--	--	--	--	--	--