1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А А Зданеви­ча. (М.: Просвещение, 2012) и методических рекомендаций для учителей Л. Н. Ростомашвили «Физические упражнения для детей с нарушением зрения».

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

Субъективные причины, осложняющие общее развитие детей, усугубляются влиянием тяжелого зрительного дефекта на процесс физического развития личности слепого и слабовидящего школьника (Р.Н. Азарян, 1989; Л.Ф. Касаткин, 1980; В.А. Кручинин, 1987; Л.А. Семенов, 1989;Б.В. Сермеев, 1983).

Как известно из публикаций М.И.Земцовой, Л.И.Солнцевой, Л.А.Семенова и др., тяжелый зрительный дефект еще в ранний период жизни ребенка снижает не только познавательную, но и двигательную активность, приводит к тому, что ребенок значительно позднее, чем его нормально видящий сверстник, принимает вертикальное положение при ходьбе.

У слепых и слабовидящих, при естественной стойке, часто отмечается неправильное положение ног (постановка стоп с разворотом носков вовнутрь, наружу, параллельно, одна параллельно, другая наружу или вовнутрь). По данным Е.И.Ливадо, А.К. Акимовой и А.А. Габриэляна, у слепых и слабовидящих школьников статическое плоскостопие встречается от 30 до 53.8% (Азарян Р.Н.,1989). В связи с трудностями, возникающими при подражании и овладении пространственными представлениями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в свободном движении, в подвижных играх.

Письмо по Брайлю, поза детей с остаточным зрением при чтении и письме с низко опущенной головой (наклон головы вперед-влево, вперед-вправо, асимметричное положение плеч), монокулярное зрение, нарушение бинокулярного зрения отрицательно влияют на развитие дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, ведут к кривошее, к сколиозам, остеохондрозам в шейном отделе, и другим нарушениям.

Программа предусматривает следующие цели и задачи:

**ЦЕЛИ:**

1. Обеспечить всестороннее и полноценное развитие ребенка без каких-либо скидок на дефект зрения.

2. Повышение мобильности как средства интеграции инвалидов по зрению в общество зрячих.

3. Восстановление и совершенствование, с помощью средств ЛФК, физических и психофизических способностей слепого и слабовидящего школьника.

**ЗАДАЧИ:**

1. Укрепление здоровья детей с тяжелой патологией зрения. Содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.

2. Повышение физиологической активности органов и систем организма школьников с вторичными отклонениями в развитии.

3. Освоение основных двигательных навыков и умений, предусмотренных программой.

4. Своевременная профилактика и предупреждение развития вторичных отклонений у слепых и слабовидящих детей.

5. Активизация функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

6. Формирование и закрепление правильной осанки, достижение ее стабилизации при выполнении жизненно необходимых положений и движений.

7. Укрепление мышечно-связочного аппарата.

8. Формирование у слепых учащихся необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортзале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями, с использованием сохранных анализаторов).

9. Исправление дефектов осанки и предупреждение развития сколиоза, плоскостопия средствами ЛФК.

10. Укрепление склеры и мышечной системы глаза, улучшение кровоснабжения тканей глаза.

Программа включает следующие разделы.

1. Обучение и формирование навыка правильной осанки.

2. Исправление нарушений осанки и движений.

3. Профилактика и коррекция плоскостопия.

4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве.

6. Формирование готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.

**Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;

2. Согласованность активной работы и отдыха;

3. Непрерывность процесса;

4. Необходимость поощрения;

5. Социальная направленность занятий;

6. Активизации нарушенных функций;

7. Сотрудничество с родителями;

8. Воспитательная работа.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

• иметь представление о механизме лечебного действия упражнений,

• иметь представления о правильной осанке, значение предмета КДН.

• уметь сохранять положение правильной осанки в статико –динамическом режиме дня, при самостоятельной ходьбе в знакомом и

незнакомом пространстве,

• выполнять различные упражнения на исправление дефектов осанки,

• выполнять сложные упражнения с предметами,

• свободно ориентироваться в частях тела,

• дифференцировать звуки и их расположение в зале,

• контролировать положение правильной осанки в различных видах

повседневной деятельности,

• дифференцировать мышечные усилия при выполнении различных

упражнений в усложненных вариантах (работа с набивными мячами,

гантелями, гимнастическими палками),

• пользоваться тренажерами,

• играть, соблюдая правила,

• самостоятельно выполнять упражнения для укрепления мышц глаза.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Обучение и формирование навыка правильной осанки. Обучение использованию навыка правильной осанки при выполнении физических упражнений в усложненных вариантах (использование набивных мячей, гимнастических палок, гантелей, резиновых бинтов). Обучение использованию сформированного навыка правильной осанки в спортивных играх, эстафетах и в повседневной самостоятельной деятельности. Обучение правильной осанке на суженной сенсорной основе.

Исправление дефектов осанки и движений. Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении. Укрепление мышц плечевого пояса, с использованием предметов: гимнастические палки, гантели.

Укрепление мышц спины, брюшного пресса. Закрепление программного материала 1-4 годов обучения посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног.

Развитие вестибулярного аппарата.

Профилактика и коррекция плоскостопия. Укрепление мышечно – связочного аппарата свода стопы (ходьба босиком вдоль гимнастической стенки, лазание по гимнастической стенке, использование массажных мячей, гимнастических палок). Формирование правильного механизма ходьбы.

Закрепление приобретенных навыков выполнения упражнений путем изменения и. п., скорости, темпа, переноса центра тяжести тела.

Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Формирование навыка прерывистого и порционного дыхания. Упражнения, способствующие повышению обменных процессов. Обучение последовательному расслабления мышц (шеи, рук, грудной клетки, ног).

Обучение наиболее сложным упражнениям на фитболах для укрепления мышц: (плечевого пояса, рук, брюшного пресса, спины, свода стопы). Корригирующие упражнения.

Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве. Формирование свободного выполнения поворотов на 90, 180 и 360. Закрепление и совершенствование сформированных навыков готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства в практической деятельности и в повседневной жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| **Распределение часов коррекционной программы по предмету коррекция двигательных нарушений** | |
| Обучение и формирование навыка правильной осанки. | 9 |
| Исправление дефектов осанки и движений. | 9 |
| Профилактика и коррекция плоскостопия. | 5 |
| Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | 3 |
| Корригирующие упражнения | 6 |
| Развитие навыка пространственной ориентации в замкнутом пространстве. | 2 |
| Итого: | 34 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс С(К)О**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | **Тема урока** | **Кол – во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | | **Д/з** | **Дата проведения** | |
| П | Ф |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 |
| **Легкая атлетика 12 ч** | | | | | | | | | | |
|  | | Спринтерский бег, эстафетный бег (6ч) | 1 | Высокий старт (20-40м), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Челночный бег (3×10м). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | Текущий | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | 1 | Высокий старта (20-40м), бег по дистанции (50-60м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10м). Развитие скоростных качеств. | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | Текущий | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | 1 | Высокий старта (20-40м), бег по дистанции (50-60м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10м). Развитие скоростных качеств. | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | Текущий | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | 1 | Высокий старта (20-40м), бег по дистанции (50-60м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10м). Развитие скоростных качеств. | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | Текущий | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | 1 | Высокий старта (20-40м), бег по дистанции (50-60м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10м). Развитие скоростных качеств. | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | Текущий | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | Текущий | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Метание малого мяча (4ч) | 1 | Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | *Уметь:* прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. | Текущий | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | 1 | Прыжок в длину с места. Отталкивание. Метание теннисного мяча(*150г*) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по метанию. | *Уметь:* прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. | Текущий | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | 1 | Прыжок в длину с места. Приземление. Метание теннисного мяча (*150г*) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | *Уметь:* прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. | Текущий | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | 1 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | *Уметь:* прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. | Учетный | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | Бег на средние дистанции (2ч) | 1 | Бег (600 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | *Уметь:* пробегать 600 м. | Без учета времени | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | 1 |  |  |
| **Голбол 6 ч** | | | | | | | | | | |
|  | | Голбол (9ч) | Комбинированный | Стойки и перемещение игрока, бегом, лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. | *Уметь:* перемещаться и выполнять стойки | Текущий | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | Комбинированный | Удары по катящемуся мячу, остановка мяча. | *Уметь:* выполнять ловлю катящегося мяча, останавливать мяч. | Текущий | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | Совершенствование | Комбинации из освоенных элементов игры в голбол. | *Уметь:* выполнять ловлю катящегося мяча, останавливать мяч. | Текущий | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | Совершенствование | Двусторонняя игра в голбол | *Уметь:* демонстрировать умения и навыки, основные тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | Совершенствование | Игра в голбол по основным правилам | *Уметь:* демонстрировать умения и навыки, основные тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 1 | |  |  |
|  | | Учетный | Двусторонняя игра | *Уметь:* демонстрировать умения и навыки, основные тактико-технические действия в игре | Оценка тактико-технических действий | Комплекс 1 | |  |  |
| **Гимнастика 6 ч** | | | | | | | | | | |
|  | Акробатика (5ч) | | Изучение нового материала | Кувырок вперед в стойку на лопатках *(м)*. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи *(д).* ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | *Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс 2 | |  |  |
|  | Совершенствование |  |  |
|  | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках *(м)*. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи *(д).* ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | *Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс 2 | |  |  |
|  | Комплексный |  |  |
|  | Комплексный | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. |  |  |
| **Коррекционные упражнения 34 ч** | | | | | | | | | | |
|  | Обучение и формирование навыка правильной осанки. (9 ч) | | Изучение нового материала. | Обучение использованию навыка правильной осанки при выполнении физических  упражнений в усложненных вариантах (использование набивных мячей, гимнастических палок, гантелей, резиновых бинтов). | *Уметь:* формировать навык правильной осанки | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный |  |  |
|  | Комбинированный |  |  |
|  | Комбинированный |  |  |
|  | Комбинированный | Обучение использованию сформированного навыка правильной осанки в спортивных играх, эстафетах и в повседневной самостоятельной деятельности. | *Уметь:* использовать сформированный навык правильной осанки | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный |  |  |
|  | Комбинированный |  |  |
|  | Комбинированный | Обучение правильной осанке на суженной сенсорной основе. | *Уметь:* использовать сформированный навык правильной осанки | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Исправление дефектов осанки и движений (9 ч) | | Изучение нового материала. | Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении. | *Уметь:* использовать сформированный навык правильной осанки | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | Укрепление мышц плечевого пояса, с использованием предметов: гимнастические палки, гантели. | *Уметь:* использовать сформированный навык правильной осанки | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный |  |  |
|  | Комбинированный | Укрепление мышц спины, брюшного пресса. | *Уметь:* использовать сформированный навык правильной осанки | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | Текущий |  |  |
|  | Комбинированный |  |  |
|  | Изучение нового материала. | Закрепление программного материала посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног. Развитие вестибулярного аппарата. | *Уметь:* использовать сформированный навык правильной осанки | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Профилактика и коррекция плоскостопия. (5 ч) | | Комбинированный | Укрепление мышечно –связочного аппарата свода стопы (ходьба босиком вдоль гимнастической стенки, лазание по гимнастической стенке, использование массажных мячей, гимнастических палок). | *Уметь:* выполнять упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата свода стопы | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | Формирование правильного механизма ходьбы. Закрепление приобретенных навыков выполнения упражнений путем изменения и. п., скорости, темпа, переноса центра тяжести тела. | *Уметь:* формировать правильную ходьбу | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | *Уметь:* формировать правильную ходьбу | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем. (3 ч) | | Комбинированный | Формирование навыка прерывистого и порционного дыхания. Упражнения, способствующие повышению обменных процессов. Обучение последовательному расслабления мышц (шеи, рук, грудной клетки, ног). | *Уметь:* формировать правильную | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | *Уметь:* формировать правильную ходьбу | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | *Уметь:* формировать правильную ходьбу | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Корригирующие упражнения ( 6 ч) | | Комбинированный | Обучение наиболее сложным упражнениям на фитболах для укрепления мышц: плечевого пояса, рук, брюшного пресса, спины, свода стопы). | *Уметь:* выполнять упражнения на укрепление мышц | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | *Уметь:* выполнять упражнения на укрепление мышц | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | *Уметь:* выполнять упражнения на укрепление мышц | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | *Уметь:* выполнять упражнения на укрепление мышц | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | *Уметь:* выполнять упражнения на укрепление мышц | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | *Уметь:* выполнять упражнения на укрепление мышц | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Развитие навыка пространственной ориентации в замкнутом пространстве. (2 ч). | | Комбинированный | Формирование свободного выполнения поворотов на 90, 180 и 360. Закрепление и совершенствование сформированных навыков  готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и  пространства в практической деятельности и в повседневной жизни. | *Уметь:* ориентироваться в пространстве | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Комбинированный | *Уметь:* ориентироваться в пространстве | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | | | | | | |
|  | Бег на средние дистанции (2ч) | | Комбинированный | Бег (600м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | *Уметь:* пробегать 600м. | Без учета времени | Комплекс 4 | |  |  |
|  | Комбинированный |  |  |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) | | Вводный | Высокий старт (20-40м), бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью на заданную дистанцию | Текущий | Комплекс 4 | |  |  |
|  | Комбинированный | Высокий старт (20-40м), бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Правила соревнований. | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью на заданную дистанцию | Текущий | Комплекс 4 | |  |  |
|  | Совершенствование | Высокий старт (20-40м), бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Правила соревнований. | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью на заданную дистанцию | Текущий | Комплекс 4 | |  |  |
|  | Совершенствование | Высокий старт (20-40м), бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Правила соревнований. | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью на заданную дистанцию | Текущий | Комплекс 4 | |  |  |
|  | Контрольный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью на заданную дистанцию | Учетный | Комплекс 4 | |  |  |
|  | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. (3ч) | | Изучение нового материала. | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* прыгать в длину с места, метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 | |  |  |
|  | Комбинированный | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* прыгать в длину с места, метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 | |  |  |
|  | Комбинированный | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* прыгать в длину с места, метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 | |  |  |