

Департамент общего и дополнительного образования
Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области

Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья № 91»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

_____ Л.Н.Лицова

« 25 » 08 2022 г.

Протокол методического совета № 1

от « 25 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ОГКОУ «Школа-интернат №91»

_____ И.В. Платонов

« 31 » 08 2022 г.

Приказ № 33а от « 31 » 08 2022 г.

Протокол педсовета № 1

от « 26 » 08 2022 г.

**Рабочая программа
по коррекционному курсу
«Адаптированная физическая культура»
для слабовидящих детей
дошкольных групп
на 2022-2023 учебный год**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МО

воспитателей дошкольных групп

Руководитель МО _____ О.Г.Романова

Протокол № 1 от « 25 » 08 2022 г.

Составитель:

Лопухова Любовь Александровна,

учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса "Адаптивная физическая культура" составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования воспитанников с ОВЗ, адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для слепых детей.

Рабочая программа по коррекционному курсу «Адаптивная физическая культура» (далее "АФК") детализирует и раскрывает содержание ФГОС НОО для детей дошкольного возраста с ОВЗ в вариативной части, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития дошкольников средствами коррекционного курса, в соответствии с целями изучения курса «АФК».

Главной целью АФК является максимально возможная самореализация слепых детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качеств, и как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция детей с патологией зрения к нормам и правилам жизни здоровых людей.

Основные задачи:

- **образовательные:** расширить двигательный опыт (навык) детей с проблемами в состоянии здоровья посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить детям с проблемами в состоянии здоровья и развития основы адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.
- **развивающие:** позитивные изменения в психофизическом и двигательном состоянии слепых детей с проблемами в состоянии здоровья, которые могут быть описаны, воспроизведены и объективно (количественно) измерены. Изменения должны корректировать основной дефект - компенсацию за счет сохранных функций и структур ЦНС;
- **коррекционные:** привитие интеграционных и других ценностей адаптивной физической культуры (например: эффективно формирующиеся двигательные качества у детей с ограниченными возможностями способствуют рациональной организации своего стиля жизни проявлению внутренней дисциплины, собранности, быстроте оценки ситуации и принятия решения, настойчивости в достижении к цели и др.).
- освоение характерных для адаптивной физической культуры социальных ролей и функций (участие в работе общественной организации, и т.п.)

- расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности.
- повышение уровня качества жизни детей с проблемами в состоянии здоровья и развития.
- **воспитательные:** приобщить слабовидящих детей с проблемами в состоянии здоровья и интеллектуальными нарушениями к здоровому образу жизни, воспитать у них основы лечебной физической культуры, решить проблему социально-бытовой ориентации.

Общая характеристика коррекционного курса

Слабовидящие дошкольники, осваивая содержание курса «Адаптивная физическая культура», получают возможность преодолеть отклонения в физическом развитии и двигательной сфере. Воспитанники научатся понимать значимость физических упражнений для своего здоровья и дальнейшего развития. У слабовидящих детей будет формироваться потребность в движениях и умение выполнять доступные упражнения. Слабовидящие воспитанники получают возможность освоить разнообразные виды движений, упражнений профилактического и оздоровительного характера, игр. У них повысится функциональная деятельность систем организма, разовьётся мышечное и двигательное чувство, будут развиваться двигательные умения и навыки, укрепится здоровье, повысится работоспособность. У воспитанников будет повышаться положительная самооценка.

Слабовидящим воспитанникам будет доступно освоение общих упражнений: простых строевых, общеразвивающих упражнений; общеразвивающих упражнений с предметами; упражнений, формирующих основные движения; повторение ранее освоенных упражнений; подвижных игр; упражнений на дыхание; упражнений для глаз; лечебно - коррегирующих упражнений: упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины, для формирования мышц стопы; упражнений на ориентировку и координацию; упражнений для развития подвижности отдельных суставов; упражнений, повышающих силу отдельных мышечных групп; упражнений, направленных на развитие сохранных анализаторов

Слабовидящие дошкольники, выполняя упражнения, научатся владеть своим телом, совершенствовать основные физические качества, координировать движения, согласовывать свои движения, их темп с командой, дифференцировать движения по степени мышечных усилий. У них будет формироваться правильная осанка, походка, развиваться компенсаторные возможности средствами физической культуры.

Слабовидящие воспитанники приобретут опыт саморегуляции движений в процессе выполнения упражнений разного вида. У них повысится двигательная активность, разовьются навыки пространственной ориентировки, компенсаторные возможности.

АФК предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.). Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят

потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Основные содержательные линии программы

Для обеспечения более высокого уровня физической подготовленности детей с ограниченными возможностями целесообразно использовать комплексы подводящих упражнений.

Программа включает следующие разделы:

1. Адаптивная физическая культура (теоретические знания)
2. Общие упражнения
3. Лечебно-корректирующие упражнения
4. Упражнения коррекционно-развивающей направленности

Среди слабовидящих дошкольников в последние годы увеличилось количество детей с сочетанной патологией (спастика, ЗПР, умственная отсталость, нарушение эмоционально-волевой сферы, аутичные проявления, ДЦП, нарушение слуха, речи и т.д.). Контингент учащихся с комплексным дефектом усложняет работу педагога по реализации программы и может требовать индивидуального подхода, а также дублирования содержания на II-м и III-м годах обучения. Поэтому программный материал распределяется по годам обучения.

В связи с этим из общего числа часов учебного плана отводится два часа на изучение состояния физических качеств ребенка по адаптированным нормативам. Полученные данные уточняются в процессе длительного наблюдения за ребенком на занятиях и во внеурочное время. Материалы обследования дают возможность педагогу составить индивидуальный перспективный план усвоения программного материала, комплектование групп по характеру нарушений и с учетом возраста и года обучения, исходного уровня физического развития.

Реализация программы предусматривает всестороннее медицинское психолого-педагогическое обследование, а также определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей ребенка.

Трудности организации учебно-воспитательного процесса в коррекционных учреждениях осложняют реализацию главного принципа комплектования групп АФК. В комплектуемые группы должно входить 5-6 человек (с учетом возраста, степени и характера зрительного и физического нарушения, исходного уровня физической подготовленности ребенка, медицинского прогноза протекания болезни, наличие навыка пространственной ориентировки).

Основной формой организации АФК в детском саду являются подгрупповые занятия, проводимые в неполной группе, на которых, путем использования подбора специальных методик, осуществляется индивидуальный подход, в зависимости от характера вторичных отклонений, от степени поражения зрения и пр.

Реализация программы по АФК предусматривает активное участие воспитателей, родителей в закреплении и автоматизации освоенных знаний по формированию правильной осанки, правильной позы, движений и т.д.

Методы, принципы и приемы реализации программы

Методы обучения:

- фронтальный;
- групповой;
- практический;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- активные методы обучения;
- метод индивидуальных заданий

Приёмы обучения:

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, психогимнастика, тренинги).
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приёмы психотерапии).
- информационно-обучающие.

Принципы обучения:

- сознательность и активность,
- доступность
- систематичность и последовательность,
- наглядность,
- прочность,
- индивидуализация.

Использование образовательных технологий

В настоящий момент в дошкольном образовании применяют самые различные педагогические технологии обучения. На занятиях по АФК используются следующие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии: формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает в себя создание экологически безопасной здоровьесберегающей инфраструктуры; рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся; эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы; реализации модульных образовательных программ и просветительской работы с родителями и способствует формированию у обучающихся экологической культуры, ценностного отношения к жизни во всех её проявлениях, здоровью, качеству окружающей среды, умений вести здоровый и безопасный образ жизни.
- игровые технологии: игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования воспитанников к учебной деятельности.

Место коррекционного курса в учебном плане

Согласно учебному плану ОГКОУ "Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №91" коррекционный курс «АФК» изучается в средней (4-5 лет) и старшей (6-7лет) группах по 1 часу в неделю (36 часов в год).

Ценностные ориентиры содержания коррекционного курса

Содержание коррекционного курса «АФК» направлено на воспитание относительно здоровых, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у дошкольников укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Занятия АФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов. При дефектах зрения возникают вторичные отклонения в физическом и интеллектуальном развитии и двигательной подготовке детей, отмечается нарушение опорно-двигательного аппарата, снижение функционального состояния физиологических систем организма. Систематический дефицит движений приводит к

снижению всех жизненно важных функций организма, ухудшает общее и местное кровообращение; нарушаются секреторная функция пищеварительного тракта и газообмен в тканях и легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья, понижению зрительных функций и работоспособности детей.

В силу особенностей психофизического развития дошкольников физическое воспитание (в том числе и АФК) имеет свою специфику - направлено на коррекцию различных дефектов физического развития, моторики и двигательных способностей. На занятиях АФК, наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями), что очень важно для слабовидящих детей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Программа обеспечивает достижение воспитанниками следующих личностных и предметных результатов.

Личностные результаты

- личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности;
- проявлять познавательный интерес и активность на занятиях; - использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Предметные результаты

- способность понимать роль АФК для сохранения собственного здоровья;
- умение дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;
- знание простых подвижных игр, и правил их проведения;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- элементарно владеть мячом: держание, передача (самостоятельно или с помощью педагога)
- выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (самостоятельно или с помощью педагога);
- умение принимать правильную осанку
- умение организовывать и выполнять упражнения с помощью педагога;

- знания о назначении различных видов простых тренажеров;
- умение занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;
- умение выполнять упражнения на простых тренажерах.

Содержание коррекционного курса

Средняя группа (4-5л)

Лечебная физическая культура (теоретические знания)

Занятия лечебной физкультурой и их роль для здоровья человека. Правильное дыхание. Осанка человека. Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Гигиенические навыки занятий лечебной физкультурой. Занятия на тренажерах. Зрение и упражнения лечебной физкультуры.

Общие упражнения

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов по показу и с элементами самостоятельности. Общеразвивающие упражнения с предметами по показу и с элементами самостоятельности. Подвижные игры.

Лечебно-корректирующие упражнения

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины по показу и с элементами самостоятельности. Упражнения для формирования мышц стопы по показу и с элементами самостоятельности. Упражнения для развития подвижности отдельных суставов по показу и с элементами самостоятельности. Упражнения для совершенствования зрительных функций по показу и с элементами самостоятельности.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности

Упражнения на развитие координационных способностей по показу и с элементами самостоятельности. Упражнения на развитие выносливости по показу и с элементами самостоятельности. Упражнения на развитие ловкости по показу и с элементами самостоятельности. Упражнения для развития моторики рук по показу и с элементами самостоятельности. Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций по показу и с элементами самостоятельности.

Старшая группа(6-7л)

Лечебная физическая культура (теоретические знания)

Занятия лечебной физкультурой и их роль для здоровья человека. Правильное дыхание. Осанка человека. Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Гигиенические навыки занятий лечебной физкультурой. Занятия на тренажерах. Зрение и упражнения лечебной физкультуры.

Общие упражнения

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов по показу и самостоятельно. Общеразвивающие упражнения с предметами по показу и самостоятельно. Подвижные игры.

Лечебно-корригирующие упражнения

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины по показу и самостоятельно. Упражнения для формирования мышц стопы по показу и самостоятельно. Упражнения для развития подвижности отдельных суставов по показу и самостоятельно. Упражнения для совершенствования зрительных функций по показу и самостоятельно.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности

Упражнения на развитие координационных способностей по показу и самостоятельно. Упражнения на развитие выносливости по показу и самостоятельно. Упражнения на развитие ловкости по показу и самостоятельно. Упражнения для развития моторики рук по показу и самостоятельно.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Методические пособия для учителя

1. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
4. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией. Учебно-методическое пособие. Москва Просвещение, 2002
5. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения. (методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). Москва, Просвещение 2002
6. Восстановительные методы лечения: Н. А. Федоренко — Москва, Эксмо, 2008 г.- 688 с.
7. Лечебная физическая культура в детском возрасте: А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур — Москва, Речь, 2007 г.- 472 с.
8. Лечебная физическая культура: Под редакцией В. А. Епифанова — Санкт-Петербург, Медицина, 2004 г.- 592 с.
9. Лечебная физкультура: И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова — Москва, Феникс, 2010 г.- 352 с.

Дидактические материалы

- «Упражнения с мягкими модулями»
- «Игровые упражнения в сухом бассейне»
- «Упражнения с мячами и мячиками»
- «Упражнения с физиороллами»
- «Фитбол – чудо мяч»
- «Пальчиковая гимнастика»
- «Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой»
- «Показания и противопоказания к физическим упражнениям»
- «Улучшение зрения по методу доктора Уильяма Г. Бейтса»
- «Методика проведения занятий и специальные упражнения для глазных мышц»
- «Упражнения для профилактики зрительного утомления»
- «Методика проведения занятий и специальные упражнения для глазных мышц»

«Подвижные игры для детей с нарушенным зрением, направленные на коррекцию осанки»

«Гимнастика для глаз»

«Схемы офтальмотренажеров»

«Комплекс упражнений с мячом для лечения близорукости»

«Упражнения для развития устойчивости к утомлению глаз»

Нестандартное оборудование

Следовые дорожки, массажные коврики, «сухие бассейны» из каштанов, морских камешков, песка, наборы вкладышей и т.п

Интернет-ресурсы

1. Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования <http://standart.edu.ru/>;
2. Примерные программы по учебным предметам <http://standart.edu.ru/>;
3. Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru>
4. Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>

Приложения

1. Способы контроля и оценивания образовательных достижений воспитанников
2. Контрольно-измерительные материалы
3. Мониторинги
4. Календарно-тематическое планирование

Приложение 1

Способы контроля и оценивания образовательных достижений дошкольников Формы и средства контроля

Способы	Виды	Методы и средства	Формы
Внешний (осуществление контроля преподавателем) Взаимный (осуществление контроля учащимся над товарищем)	Стартовый Текущий Периодический Финишный	Выполнение упражнений Устный опрос	Индивидуальные Групповые Фронтальные Парные

Формы подведения итогов реализации программы

Праздники, конкурсы, викторины, соревнования и т.д.

Критерии оценки

Диагностика проводится в виде выполнения физических упражнений. По полученным результатам определяется уровень сформированности умений, знаний и навыков каждого ребенка, и оцениваются по 5 уровням:

I уровень – низкий (ребёнок выполняет до 20% задания) 1-3 балла

II уровень – ниже среднего (ребёнок выполняет от 21% до 40% задания) 4-6 баллов

III уровень – средний (ребёнок выполняет от 41% до 60% задания) 7-9 баллов

IV уровень – выше среднего (ребёнок выполняет от 61% до 80% задания) 10-12 баллов

V уровень – высокий (ребёнок выполняет от 81% до 100% задания) 13-15 баллов

При оформлении полученных материалов, на каждого ребенка составляется карта обследования. Данные обследования заносятся в таблицу.

Контрольно-измерительные материалы по коррекционному курсу АФК

№	Названия разделов	Упражнения для определения сформированности умений и навыков
1.	Адаптивная физическая культура (теоретические знания)	Правильное дыхание. Правильная осанка.
2.	Общие упражнения	Ходьба на носках, пятках. ОРУ "Веселая зарядка"
3.	Лечебно-корректирующие упражнения	Упражнения "Кобра", "Качели". Ходьба на внешней, внутренней стороне стопы. Зрительная гимнастика "Проследи, не шевелясь"
4.	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	Упражнение "Повтори не ошибись" (координация движений). Упражнение "Цапля" (выносливость, равновесие). Упражнения для развития моторики рук "Переложил за 10 сек"

Приложение 3

**Мониторинг
отслеживания результатов физического развития
воспитанников дошкольной группы ОГКОУ «Школа-интернат № 91»
за 2022- 2023 год**

Учитель: Лопухова Л.А.

№	Фамилия, имя	1	2	3	4	5	итого	уровень
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
Ср.бб								

Уровни					
«высокий»					
«выше среднего»					
«средний»					
«ниже среднего»					
«низкий»					
Количество человек					