


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

ОГКОУ «Школа-интернат №91»


РАСМОТРЕНО
Руководитель МО


/К.А. Аксакова
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УКР


/С.А. Федорова
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора ОГКОУ
«Школа-интернат №91»

/О.Н. Кочурова
Приказ № 49
от 31.08.2023 г.



Рабочая программа
по коррекционному курсу
"Адаптивная физическая культура"
для слабовидящих обучающихся 1 - 5 классов
на 2023-2024 учебный год
вариант 4.2

Ульяновск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Адаптивная физическая культура» для 1-5 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования слабовидящих обучающихся составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для слабовидящих обучающихся, Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования слабовидящих обучающихся (вариант 4.2).

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации» здоровье обучающихся отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Известно, что уровень развития ребенка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным), социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества.

В науке о человеке и в практике обучения детей в последние годы уделяется большое внимание физическому развитию ребенка как основе формирования разносторонней личности, особенно школьников с тяжелой зрительной патологией.

Физическое воспитание детей с глубоким нарушением зрения является неотъемлемой частью всей системы учебной и воспитательной работы. Оно осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, профессионально-трудовым обучением и занимает одно из важных мест в подготовке учащихся к социализации и интеграции в общество зрячих.

Курс АФК является одним из направлений коррекционно-развивающей области, поддерживающей процесс освоения содержания АООП НОО для слабовидящих обучающихся.

Целью реализации АООП НОО для слабовидящих обучающихся является создание условий выполнения требований Стандарта через обеспечение получения качественного начального общего образования слабовидящими обучающимися в пролонгированные сроки, по итоговым достижениям полностью соответствующим требованиям к результатам освоения, определенным ФГОС НОО, с учетом особых образовательных потребностей обучающихся данной категории.

Одной из основных задач АООП НОО для слабовидящих является осуществление коррекционной работы, обеспечивающей минимизацию негативного влияния особенностей познавательной деятельности слабовидящих на освоение ими АООП НОО, сохранение и поддержание их физического и психического здоровья, профилактику и коррекцию вторичных нарушений, оптимизацию социальной адаптации и интеграции.

Рабочая программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", от 19.12.2014 N 1598;
4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабовидящих обучающихся (вариант 4.2)
5. "Авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией Л.Н. Ростомашвили «Адаптивное физическое воспитание».

Особенностью психофизического развития слабовидящих обучающихся является снижение двигательной активности, своеобразие физического развития (нарушение координации, точности, объема движений, нарушение сочетания движений глаз, головы, тела, рук и др.), в том числе трудности формирования двигательных навыков.

Слабовидящим характерны затруднения: в овладении пространственными представлениями, в процессе микро- и макроориентировки, в словесном обозначении пространственных отношений; в формировании представлений о форме, величине, пространственном местоположении предметов; в возможности дистантного восприятия и развития обзорных возможностей; в темпе зрительного анализа. Кроме того, слабовидящим характерны трудности, связанные с качеством выполняемых действий, автоматизацией навыков, осуществлением зрительного контроля над выполняемыми действиями, что особенно ярко проявляется в овладении учебными умениями и навыками

Цель программы:

обеспечение с помощью специальной методики АФК формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;

создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей с глубоким нарушением зрения;
- укреплять связочно-суставной аппарат;
- совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствовать деятельность ЦНС.

Коррекционно-образовательные задачи:

- формировать двигательные навыки и умения;
- развивать физические качества (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- прививать навыки гигиены; сформировать представления о пользе занятий АФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения, о явлениях природы, общественной жизни.

Коррекционно-воспитательные задачи:

- воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

Коррекционно-развивающие задачи:

- формировать необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировкой в пространстве (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными пособиями с использованием сохранных анализаторов);
- содействовать минимизации навязчивых стереотипных движений;
- развивать способность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Организация и контроль учебного процесса.

Контингент обучающихся - это слабовидящие дети с различной глубиной и патологией развития глаз. Дети, имеющие различные нарушения осанки, прогрессирующий сколиоз, плоскостопие, ДЦП, недоразвитие мышечного корсета, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, другие соматические заболевания, а также учащиеся с сочетанным дефектом здоровья.

Нагрузка на занятиях АФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса. Занятия проводятся с учетом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога

Место коррекционного курса в учебном плане

Согласно учебному плану ОГКОУ "Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №91" коррекционный курс «Адаптивная физическая культура» изучается 16 часов в год (0,5 часа в неделю) для 1 классов (32 недели); 16 часов в год (0,5 часа в неделю) для 2-5 классов (32 недели).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

1 класс

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.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- установление связи между целью занятий адаптивной физической культурой, мотивом и результатом выполнения корригирующих упражнений;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии.

Познавательные универсальные учебные действия

- умение оценивать правильность при выполнении упражнения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий АФК;
- активное использование всех анализаторов при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- элементарно владеть мячом: держание, передача
 - выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами.

2 класс

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять познавательный интерес и активность на занятиях;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии.

Познавательные универсальные учебные действия

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий АФК;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах;
- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.

Предметные результаты

Обучающиеся должны:

- знать, какие части тела должны касаться стенки при правильной осанке.
- уметь принимать правильное положение осанки у гимнастической стенки.
- уметь правильно соотносить имитационные упражнения.
- уметь принимать правильное положение головы, туловища, ног в и.п. стоя, сидя, лежа на спине, на животе, ориентируясь на полоски матраса (по линии длины матраса), под контролем учителя.

- уметь выполнять простейшие упражнения в вытяжении.
- уметь выполнять простейшие упражнения для развития кисти и пальцев.
- уметь выполнять дыхательные упражнения отдельно, без дополнительных упражнений.
- уметь ходить боком по палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке, катать гимнастическую палку вперед-назад, из положения сидя на скамейке, оттягивать носки вперед, на себя одновременно.
- уметь захватывать пальцами ног различные предметы.
- совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
- уметь различать с помощью осязания: форму, величину и характер поверхности спортивного инвентаря.
- узнавать и локализовать звуковые сигналы.
- ориентироваться в замкнутом пространстве на основе сенсорного восприятия ориентиров, расположенных по маршруту.
- уметь передвигаться из класса в спортзал вместе с частично зрячими сверстниками.
- уметь обращаться за помощью к учителю и к своим частично зрячим сверстникам.
- знать название и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правил.

3 класс

Личностные результаты

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- проявлять познавательный интерес и активность на занятиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- предвосхищать результат и уровень усвоения знаний, его временных характеристик;
- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Познавательные универсальные учебные действия

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- формировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах;
- формировать гуманные отношения к себе и окружающим, формировать коммуникативные отношения;
- формировать положительную мотивацию, устойчивый интерес и потребность к физкультурной деятельности.

Предметные результаты

Обучающиеся должны:

- уметь точно выполнять положение правильной осанки при построении, в ходьбе и после ходьбы.
- уметь выполнять простейшие упражнения с грузом на голове: ходьба, лазанье по гимнастической стенке, лазанье по скамейке.
- уметь самостоятельно принимать положение правильной осанки в и.п.- стоя, сидя, лежа, ориентируясь по полоске на матрасе.
- уметь выполнять различные упражнения на исправление дефектов осанки, сочетая работу рук и ног.
- уметь удерживать ноги на высоте 10-15 см от пола на 2 счета (по одной и одновременно обе).
- уметь выполнять смеху прямых ног в и.п.- лежа на спине.
- уметь выполнять стойку на одной ноге.
- уметь выполнять вращение согнутыми и прямыми руками вперед, назад, попеременно, одновременно обеими.
- уметь выполнять простейшие упражнения с предметами (мячами, обручами, гимнастическими палками; поднимание, опускание, удары мяча о пол с последующей ловлей).
- уметь выполнять быстрый, короткий выдох в сочетании с движениями.
- уметь согласовывать движение с дыханием и и.п.- стоя, лежа. уметь выполнять выдох через нос.
- уметь передвигаться по рейке гимнастической стенки, обхватывая ее сводом стопы, боком вправо, влево.
- уметь лазать по гимнастической стенке вверх - вниз. захватывать сводами маленькие мячи, гимнастическую палку.
- уметь оттягивать носки ног попеременно вперед и на себя, поворачивать стопы вовнутрь, наружу.
- уметь лазать по канату (1,5 м) с помощью ног, пользоваться массажером стоп.
- уметь свободно ориентироваться в частях тела. свободно выполнять поворот на месте (направо, налево, кругом, переступанием).
- самостоятельно ориентироваться с помощью сенсорного восприятия по предметам, находящимся вдоль маршрута.
- уметь распознавать подошвами ног различные поверхности пола.
- уметь передвигаться с мешочком на голове.
- уметь дифференцировать звуки и их расположение в зале. уметь пользоваться тренажерами.
- уметь выполнять висы на кольцах, перекладине, канате, на гимнастической стенке под контролем учителя.
- уметь выполнять метание теннисных мячей в звучащую мишень.
- уметь выполнять сед " по-турецки ".
- уметь использовать сформированный навык правильного положения тела при естественной стойке, в подвижных играх - для коррекции осанки.
- уметь играть, соблюдая правила.
- уметь самостоятельно выполнять упражнения для укрепления мышц глаза.

4 класс

Личностные результаты

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных

(нестандартных) ситуациях и условиях;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

Познавательные универсальные учебные действия

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- формировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- проявлять инициативу в поиске и сборе информации для выполнения коллективной работы;
- формировать гуманные отношения к себе и окружающим, формировать коммуникативные отношения;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Предметные результаты

Обучающиеся должны:

- уметь точно выполнять положение правильной осанки при построении, в ходьбе и после ходьбы.
- уметь выполнять простейшие упражнения с грузом на голове: ходьба, лазанье по гимнастической стенке, лазанье по скамейке.
- уметь самостоятельно принимать положение правильной осанки в и.п.- стоя, сидя, лежа, ориентируясь по полоске на матрасе.
- уметь выполнять различные упражнения на исправление дефектов осанки, сочетая работу рук и ног.
- уметь удерживать ноги на высоте 10-15 см от пола на 2 счета (по одной и одновременно обе).
- уметь выполнять смеху прямых ног в и.п.- лежа на спине.
- уметь выполнять стойку на одной ноге.
- уметь выполнять вращение согнутыми и прямыми руками вперед, назад, попеременно, одновременно обеими.
- уметь выполнять простейшие упражнения с предметами (мячами, обручами, гимнастическими палками; поднимание, опускание, удары мяча о пол с последующей

ловлей).

- уметь выполнять быстрый, короткий вдох выдох в сочетании с движениями.
- уметь согласовывать движение с дыханием и и.п.- стоя, лежа. уметь выполнять вдохи выдох через нос.
- уметь передвигаться по рейке гимнастической стенки, обхватывая ее сводом стопы, боком вправо, влево.
- уметь лазать по гимнастической стенке вверх - вниз. захватывать сводами маленькие мячи, гимнастическую палку.
- уметь оттягивать носки ног попеременно вперед и на себя, поворачивать стопы вовнутрь, наружу.
- уметь лазать по канату (1,5 м) с помощью ног, пользоваться массажером стоп.
- уметь свободно ориентироваться в частях тела. свободно выполнять поворот на месте (направо, налево, кругом, переступанием).
- самостоятельно ориентироваться с помощью сенсорного восприятия по предметам, находящимся вдоль маршрута.
- уметь распознавать подошвами ног различные поверхности пола.
- уметь передвигаться с мешочком на голове.
- уметь дифференцировать звуки и их расположение в зале. уметь пользоваться тренажерами.
- уметь выполнять висы на кольцах, перекладине, канате, на гимнастической стенке под контролем учителя.
- уметь выполнять метание теннисных мячей в звучащую мишень.
- уметь выполнять сед " по-турецки ".
- уметь использовать сформированный навык правильного положения тела при естественной стойке, в подвижных играх - для коррекции осанки.
- уметь играть, соблюдая правила.
- уметь самостоятельно выполнять упражнения для укрепления мышц глаза.

5 класс

Личностные результаты

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

Познавательные универсальные учебные действия

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- формировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- проявлять инициативу в поиске и сборе информации для выполнения коллективной работы;
- формировать гуманные отношения к себе и окружающим, формировать коммуникативные отношения;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Предметные результаты

Обучающиеся должны:

- уметь точно выполнять положение правильной осанки при построении, в ходьбе и после ходьбы.
- уметь выполнять простейшие упражнения с грузом на голове: ходьба, лазанье по гимнастической стенке, лазанье по скамейке.
- уметь самостоятельно принимать положение правильной осанки в и.п.- стоя, сидя, лежа, ориентируясь по полоске на матрасе.
- уметь выполнять различные упражнения на исправление дефектов осанки, сочетая работу рук и ног.
- уметь удерживать ноги на высоте 10-15 см от пола на 2 счета (по одной и одновременно обе).
- уметь выполнять смеху прямых ног в и.п.- лежа на спине.
- уметь выполнять стойку на одной ноге.
- уметь выполнять вращение согнутыми и прямыми руками вперед, назад, попеременно, одновременно обеими.
- уметь выполнять простейшие упражнения с предметами (мячами, обручами, гимнастическими палками; поднимание, опускание, удары мяча о пол с последующей ловлей).
- уметь выполнять быстрый, короткий вдох выдох в сочетании с движениями.
- уметь согласовывать движение с дыханием и и.п.- стоя, лежа. уметь выполнять вдох выдох через нос.
- уметь передвигаться по рейке гимнастической стенки, обхватывая ее сводом стопы, боком вправо, влево.
- уметь лазать по гимнастической стенке вверх - вниз. захватывать сводами маленькие мячи, гимнастическую палку.
- уметь оттягивать носки ног попеременно вперед и на себя, поворачивать стопы вовнутрь, наружу.
- уметь лазать по канату (1,5 м) с помощью ног, пользоваться массажером стоп.
- уметь свободно ориентироваться в частях тела. свободно выполнять поворот на месте (направо, налево, кругом, переступанием).
- самостоятельно ориентироваться с помощью сенсорного восприятия по предметам, находящимся вдоль маршрута.
- уметь распознавать подошвами ног различные поверхности пола.
- уметь передвигаться с мешочком на голове.
- уметь дифференцировать звуки и их расположение в зале. уметь пользоваться тренажерами.
- уметь выполнять висы на кольцах, перекладине, канате, на гимнастической стенке под

контролем учителя.

- уметь выполнять метание теннисных мячей в звучащую мишень.
- уметь выполнять сед " по-турецки ".
- уметь использовать сформированный навык правильного положения тела при естественной стойке, в подвижных играх - для коррекции осанки.
- уметь играть, соблюдая правила.
- уметь самостоятельно выполнять упражнения для укрепления мышц глаза.

Содержание коррекционного курса

1 класс

Адаптивная физическая культура (теоретические знания) (0,5 часа)

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 (5 часов)

Строчные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.

Лечебно-корригирующие упражнения (4 часа)

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

Упражнения коррекционно-развивающей направленности (4 часа)

Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития моторики рук. Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций.

Упражнения на лечебных тренажерах (2,5 часа)

Упражнения на степпере. Упражнения на велотренажере. Упражнения на беговой дорожке.

2 класс

Адаптивная физическая культура (теоретические знания) (0,5 часа)

Назначение занятий адаптивной физкультурой. Упражнения адаптивной физкультуры и их роль для здоровья человека.

Общие упражнения (5 часов)

Строчные упражнения. Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Лечебно-корригирующие упражнения (4 часа)

Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для формирования осанки, мышц стопы. Упражнения для развития подвижности отдельных суставов.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности (4 часа)

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития моторики рук. Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций для обучающихся с остаточным зрением. Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.

Упражнения на лечебных тренажерах (2,5 часа)

Упражнения на степпере. Упражнения на велотренажере. Упражнения на тренажере «Здоровье». Упражнения на гребном тренажере.

3 класс

Формирование правильной осанки (3 ч)

Обучение выполнению правильной осанки у гимнастической стенки по словесному указанию учителя.

Развитие мышечно-суставного чувства на сенсорной основе с целью самоконтроля.

Тренировка правильного положения головы, плеч, обучение правильной постановке стоп при построении, ходьбе и беге.

Тренировка имитирующих движений с изменением центра тяжести тела, с изменением мышечных усилий ("ходьба как цапля", "растяни резинку", "бокс", "жучок", "перекати комочек" и т.д.).

Формирование правильного положения тела с использованием груза на голове (на гимнастической стенке, гимнастической скамейке), с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной "в замок", за локти, за головой в стороны).

Исправление нарушений осанки (3 ч)

Обучение перекату в правую, в левую сторону из положения "прогнувшись".
Обучение удерживанию туловища в положении прогнувшись

Обучение подтягиванию ("крокодильчик") двумя руками по гимнастической скамейке из положения лежа на животе, лазать на четвереньках по гимнастической скамейке.

Формирование навыка правильного выполнения виса на кольцах, перекладине, канате, на гимнастической стенке под контролем учителя.

Обучение седу "по-турецки" с различным положением рук: на поясе, вверх, за спиной.

Профилактика и коррекция плоскостопия (4 ч)

Обучение ходьбе с высоким подниманием бедра, носки оттянуты, руки согнуты, ладонями вниз.

Обучение ходьбе на носках, на пятках по "узкому коридору", на носках скрестными шагами.

Обучение собиранию пальцами ног лежащей на полу скакалки, выполнять захват стопами.

Обучение лазанью по канату (1,5м) с помощью ног.

Обучение пользованию тренажером (массажер для стоп).

Совершенствование сердечно-сосудистой системы (3 ч)

Обучение быстрым, коротким вдохам выдохам в сочетании с движениями, способствующими сжатию грудной клетки.

Обучение вдохам и выдохам через нос.

Тренировка, способствующая повышению обменных процессов с использованием чередования ходьбы и бега 10-15 сек. (1-4 ходьба на носках - вдох; 1-6 ходьба обычным шагом - выдох).

Обучение расслаблению: опускание поднятых рук, легкое потряхивание конечностями, с использованием имитационных упражнений ("забей гвоздь", "Бей, барабан", "Сорви яблоко", "Поймай бабочку сачком", "Покачай головой, как лошадка").

Примечание: Продолжительность вдоха и выдоха для учащихся младшего школьного возраста можно постепенно увеличивать до 3-4 секунд.

Свободная ориентировка в замкнутом пространстве (3 ч)

Обучение передвижению по залу, ориентируясь правой рукой по опорным ориентирам.

Обучение построению в шеренгу в указанном учителем месте.

Обучение ходьбе по прямой линии с сохранением прямолинейности, по кругу рядом с учителем.

Обучение передвижению шагом за лидирующим звуковым сигналом по прямой, с поворотами (одним, двумя), то же самое бегом.

Тренировка в ходьбе с обходом звуковых препятствий (звучащий мяч, метроном и др.)

4 класс

Формирование правильной осанки (3 ч)

Развитие мышечно-суставного чувства на сенсорной основе с целью самоконтроля.

Тренировка правильного положения головы, плеч, обучение правильной постановке стоп при построении, ходьбе и беге.

Тренировка имитирующих движений с изменением центра тяжести тела, с изменением мышечных усилий ("ходьба как цапля", "растяни резинку", "бокс", "жучок", "перекати комочек" и т.д.).

Обучение самостоятельному выполнению правильного положения тела (по словесному указанию учителя и адаптированному наглядному пособию) в и.п.- лежа на спине и животе, сидя, стоя.

Обучение правильному положению тела без опоры, свободном пространстве, развитие слухового внимания, обучение соотношению словесных указаний с практическими действиями.

Исправление нарушений осанки (3 ч)

Развитие мышц живота, используя и.п.- лежа на спине (разгрузка позвоночника), сидя.

Обучение подниманию и опусканию прямых ног попеременно и одновременно («велосипед», «жучок», «ножницы»).

Обучение выполнению "складочки", помогая руками и без помощи (к концу

учебного года), не поднимая ноги, садиться и ложиться.

Развитие мышц плечевого пояса

Обучение смене положения рук рывками; вращение правой, левой рукой вперед, назад.

Профилактика и коррекция плоскостопия (4 ч)

Обучение лазанью по гимнастической стенке вверх-вниз, передвижению боком по гимнастической стенке, обхватывая ее сводом стопы.

Обучение собиранию пальцами ног лежащей на полу скакалки, выполнять захват стопами.

Обучение отталкиванию пальцами одной и двух ног из и.п. - лежа на спине, ступнями опираясь о стенку.

Обучение пользованию тренажером (массажер для стоп).

Совершенствование сердечно-сосудистой системы (3 ч)

Обучение дыхательным упражнениям в и.п. - стоя, сидя, лежа на спине с различными положениями рук: в стороны, вверх, кисти рук на затылке, локти вперед (отводя локти в стороны - вдох, и.п. - выдох).

Обучение вдохам и выдохам через нос.

Тренировка, способствующая повышению обменных процессов с использованием чередования ходьбы и бега 10-15 сек. (1-4 ходьба на носках - вдох; 1-6 ходьба обычным шагом - выдох).

Обучение расслаблению: опускание поднятых рук, легкое потряхивание конечностями, с использованием имитационных упражнений ("забей гвоздь", "Бей, барабан", "Сорви яблоко", "Поймай бабочку сачком", "Покачай головой, как лошадка").

Свободная ориентировка в замкнутом пространстве (3 ч)

Обучение ходьбе по прямой линии с сохранением прямолинейности, по кругу рядом с учителем.

Обучение совместному ориентированию слепых, слабовидящих и частично зрячих детей умению оказывать помощь слепым, а также обучение слепых - принимать эту помощь.

Обучение передвижению шагом за лидирующим звуковым сигналом по прямой, с поворотами (одним, двумя), то же самое бегом.

Тренировка в ходьбе с обходом звуковых препятствий (звучащий мяч, метроном и др.)

Обучение ориентированию с помощью осязательного восприятия по предметам, находящимся вдоль маршрута.

5 класс

Формирование правильной осанки (3 ч)

Развитие мышечно-суставного чувства на сенсорной основе с целью самоконтроля.

Тренировка правильного положения головы, плеч, обучение правильной постановке стоп при построении, ходьбе и беге.

Тренировка имитирующих движений с изменением центра тяжести тела, с

изменением мышечных усилий ("ходьба как цапля", "растяни резинку", "бокс", "жучок", "перекати комочек" и.т.д.).

Обучение самостоятельному выполнению правильного положения тела (по словесному указанию учителя и адаптированному наглядному пособию) в и.п.- лежа на спине и животе, сидя, стоя.

Обучение правильному положению тела без опоры, свободном пространстве, развитие слухового внимания, обучение соотношению словесных указаний с практическими действиями.

Исправление нарушений осанки (3 ч)

Развитие мышц живота, используя и.п.- лежа на спине (разгрузка позвоночника), сидя.

Обучение подниманию и опусканию прямых ног попеременно и одновременно («велосипед», «жучок», «ножницы»).

Обучение выполнению "складочки", помогая руками и без помощи (к концу учебного года), не поднимая ноги, садиться и ложиться.

Развитие мышц плечевого пояса

Обучение смене положения рук рывками; вращение правой, левой рукой вперед, назад.

Профилактика и коррекция плоскостопия (4 ч)

Обучение лазанью по гимнастической стенке вверх-вниз, передвижению боком по гимнастической стенке, обхватывая ее сводом стопы.

Обучение собиранию пальцами ног лежащей на полу скакалки, выполнять захват стопами.

Обучение отталкиванию пальцами одной и двух ног из и.п.- лежа на спине, ступнями опираясь о стенку.

Обучение пользованию тренажером (массажер для стоп).

Совершенствование сердечно-сосудистой системы (3 ч)

Обучение дыхательным упражнениям в и.п.- стоя, сидя, лежа на спине с различными положениями рук: в стороны, вверх, кисти рук на затылке, локти вперед (отводя локти в стороны - вдох, и.п. - выдох).

Обучение вдохам и выдохам через нос.

Тренировка, способствующая повышению обменных процессов с использованием чередования ходьбы и бега 10-15 сек. (1-4 ходьба на носках - вдох; 1-6 ходьба обычным шагом - выдох).

Обучение расслаблению: опускание поднятых рук, легкое потряхивание конечностями, с использованием имитационных упражнений ("забей гвоздь", "Бей, барабан", "Сорви яблоко", "Поймай бабочку сачком", "Покачай головой, как лошадка").

Свободная ориентировка в замкнутом пространстве (3 ч)

Обучение ходьбе по прямой линии с сохранением прямолинейности, по кругу рядом с учителем.

Обучение совместному ориентированию слепых, слабовидящих и частично зрячих детей умению оказывать помощь слепым, а также обучение слепых - принимать эту помощь.

Обучение передвижению шагом за лидирующим звуковым сигналом по прямой, с поворотами (одним, двумя), то же самое бегом.

Тренировка в ходьбе с обходом звуковых препятствий (звучащий мяч, метроном и др.)

Обучение ориентированию с помощью осязательного восприятия по предметам, находящимся вдоль маршрута.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№	Названия разделов	I	II	III	Всего
1.	Адаптивная физическая культура (теоретические знания)	0,5			0,5
2.	Общие упражнения	2	2	1	5
3.	Лечебно-корректирующие упражнения	2	1	1	4
4.	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	1	1	2	4
5.	Упражнения на лечебных тренажерах	0,5	1	1	2,5
	Всего часов:	6	5	5	16

2 класс

№	Названия разделов	I	II	III	Всего
1.	Адаптивная физическая культура (теоретические знания)	0,5			0,5
2.	Общие упражнения	2	2	1	5
3.	Лечебно-корректирующие упражнения	2	1	1	4
4.	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	1	1	2	4
5.	Упражнения на лечебных тренажерах	0,5	1	1	2,5
	Всего часов:	6	5	5	16

3 класс

№	Названия разделов	I	II	III	Всего
1.	Формирование правильной осанки	1	1	1	3
2.	Исправление нарушений осанки	1	1	1	3
3.	Профилактика и коррекция плоскостопия	1	1	2	4
4.	Совершенствование сердечно-сосудистой системы	1	1	1	3
5.	Свободная ориентировка в замкнутом пространстве	1	1	1	3
	Всего часов:	5	5	6	16

4 класс

№	Названия разделов	I	II	III	Всего
1.	Формирование правильной осанки	1	1	1	3
2.	Исправление нарушений осанки	1	1	1	3
3.	Профилактика и коррекция плоскостопия	1	1	2	4
4.	Совершенствование сердечно-сосудистой системы	1	1	1	3
5.	Свободная ориентировка в замкнутом пространстве	1	1	1	3
	Всего часов:	5	5	6	16

5 класс

№	Названия разделов	I	II	III	Всего
1.	Формирование правильной осанки	1	1	1	3
2.	Исправление нарушений осанки	1	1	1	3
3.	Профилактика и коррекция плоскостопия	1	1	2	4
4.	Совершенствование сердечно-сосудистой системы	1	1	1	3
5.	Свободная ориентировка в замкнутом пространстве	1	1	1	3
	Всего часов:	5	5	6	16

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Слабовидящий обучающийся получит возможность, по окончании 1 класса:

Адаптивная физическая культура (теоретические знания):

понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития; дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры; соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры.

Общие упражнения:

выполнять упражнения на основе и под контролем рече - слухо - двигательной координации; выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнения в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды; выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты (головы, туловища); основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания.

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 на координацию и ориентировку: перемещение на сигнал, индивидуальная игра с большим мячом, поочередные движения рук в основных и заданных направлениях, воспроизведение отрезков, поиск по словесным

ориентирам, ходьба (по памяти, в определенном направлении после выполнении упражнений).

Упражнения коррекционно-развивающей направленности:

самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость; выполнять упражнения на основе и под контролем рече - слухо - двигательной координации; сознательно относиться к выполнению движений; выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разными видами прыжков), танцевальным движениям с прыжками и др.; свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре; выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях.

Упражнения на тренажерах:

самостоятельно занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения; выполнять упражнения на тренажере определенного вида; соблюдать физическую нагрузку при выполнении упражнений на тренажере.

Универсальные учебные действия:

личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности; установление связи между целью занятий адаптивной физической культурой, мотивом и между результатом выполнения корректирующих упражнений; умение придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений; контроль правильности выполнения освоенного движения; умение оценивать правильность при выполнении упражнения; активное использование сохранных анализаторов при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений; умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат «слепой – зрячий», «слепой- слепой» в ходе занятий АФК; умение задавать вопросы уточняющего характера.

Слабовидящий обучающийся получит возможность, по окончании 2 класса:

Адаптивная физическая культура (теоретические знания):

понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития; дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры; соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры.

Общие упражнения:

выполнять упражнения на основе и под контролем рече - слухо - двигательной координации; выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнения в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды; выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: 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, формирующие основные движения: ходьбу, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки; выполнять дыхательные упражнения: основные, на восстановление дыхания; принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения; согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом.

Лечебно-корректирующие упражнения:

выполнять лечебно-корректирующие 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 на координацию и ориентировку: перемещение на сигнал, индивидуальная игра с большим мячом, поочередные движения рук в основных и заданных направлениях, воспроизведение отрезков, поиск по словесным ориентирам, ходьба (по памяти, в определенном направлении после выполнении упражнений), передвижения по бревну, лежащему на полу, парные игры с мячом; выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций (для слепых с остаточным зрением): движение по световому сигналу, бросок 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.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности:

самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость; выполнять упражнения на основе и под контролем рече - слухо -двигательной координации; сознательно относится к выполнению движений; выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разными видами прыжков), танцевальным движениям с прыжками и др.; свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре; выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях; выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу; выполнять движения по световому (цветовому) сигналу; бросать мяч в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу, метать малый и большой мячи в горизонтальную и/или вертикальную цель; следить за кистями рук, предметом в руках; использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; участвовать в подвижных играх.

Упражнения на 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 в выполнении упражнений на тренажере; соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере; проявлять волевые усилия.

Универсальные учебные действия:

личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности; установление связи между целью занятий адаптивной физической культурой, мотивом и между результатом выполнения корректирующих упражнений; развитие мотивации достижения успеха и готовности к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере; умение придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений; контроль правильности выполнения освоенного движения; умение оценивать правильность при выполнении упражнения; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений; активное использование сохранных анализаторов при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений; аналитико-синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций; формирование внутреннего плана на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности; выбор способов решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий; развитие навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения корректирующих упражнений; умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе

координат «слепой – зрячий», «слепой- слепой» в ходе занятий АФК; умение задавать вопросы уточняющего характера

Слабовидящий обучающийся получит возможность, по окончании 3 класса:

Формирование правильной осанки

выполнять положение правильной осанки при построении, в ходьбе и после ходьбы.
выполнять простейшие упражнения с грузом на голове: ходьба, лазанье по гимнастической стенке, лазанье по скамейке.
самостоятельно принимать положение правильной осанки в и.п.- стоя, сидя, лежа, ориентируясь по полоске на матрасе.

Исправление нарушений осанки

выполнять различные упражнения на исправление дефектов осанки, сочетая работу рук и ног.
удерживать ноги на высоте 10-15 см от пола на 2 счета (по одной и одновременно обе).
выполнять смеху прямых ног в и.п.- лежа на спине.
выполнять стойку на одной ноге.
выполнять вращение согнутыми и прямыми руками вперед, назад, попеременно, одновременно обеими.
выполнять простейшие упражнения с предметами (мячами, обручами, гимнастическими палками; поднимание, опускание, удары мяча о пол с последующей ловлей).

Профилактика и коррекция плоскостопия

передвигаться по рейке гимнастической стенки, обхватывая ее сводом стопы, боком вправо, влево.
лазать по гимнастической стенке вверх - вниз. захватывать сводами маленькие мячи, гимнастическую палку.
оттягивать носки ног попеременно вперед и на себя, поворачивать стопы вовнутрь, наружу.
лазать по канату (1,5 м) с помощью ног, пользоваться массажером стоп.
распознавать подошвами ног различные поверхности пола.

Совершенствование сердечно-сосудистой системы

выполнять быстрый, короткий вдох выдох в сочетании с движениями.
согласовывать движение с дыханием и и.п.- стоя, лежа. уметь выполнять вдох выдох через нос.

Свободная ориентировка в замкнутом пространстве

свободно ориентироваться в частях тела. свободно выполнять поворот на месте (направо, налево, кругом, переступанием).
самостоятельно ориентироваться с помощью сенсорного восприятия по предметам, находящимся вдоль маршрута.
передвигаться с мешочком на голове.
дифференцировать звуки и их расположение в зале. уметь пользоваться тренажерами.
выполнять висы на кольцах, перекладине, канате, на гимнастической стенке под контролем учителя.
выполнять метание теннисных мячей в звучащую мишень.

Слабовидящий обучающийся получит возможность, по окончании 4 класса:

Формирование правильной осанки

выполнять положение правильной осанки при построении, в ходьбе и после ходьбы. выполнять простейшие упражнения с грузом на голове: ходьба, лазанье по гимнастической стенке, лазанье по скамейке. самостоятельно принимать положение правильной осанки в и.п.- стоя, сидя, лежа, ориентируясь по полоске на матрасе.

Исправление нарушений осанки

выполнять различные упражнения на исправление дефектов осанки, сочетая работу рук и ног.

удерживать ноги на высоте 10-15 см от пола на 2 счета (по одной и одновременно обе).

выполнять смеху прямых ног в и.п.- лежа на спине.

выполнять стойку на одной ноге.

выполнять вращение согнутыми и прямыми руками вперед, назад, попеременно, одновременно обеими.

выполнять простейшие упражнения с предметами (мячами, обручами, гимнастическими палками; поднимание, опускание, удары мяча о пол с последующей ловлей).

Профилактика и коррекция плоскостопия

передвигаться по рейке гимнастической стенки, обхватывая ее сводом стопы, боком вправо, влево.

лазать по гимнастической стенке вверх - вниз. захватывать сводами маленькие мячи, гимнастическую палку.

оттягивать носки ног попеременно вперед и на себя, поворачивать стопы вовнутрь, наружу.

лазать по канату (1,5 м) с помощью ног, пользоваться массажером стоп.

распознавать подошвами ног различные поверхности пола.

Совершенствование сердечно-сосудистой системы

выполнять быстрый, короткий вдох выдох в сочетании с движениями.

согласовывать движение с дыханием и и.п.- стоя, лежа. уметь выполнять вдох выдох через нос.

Свободная ориентировка в замкнутом пространстве

свободно ориентироваться в частях тела. свободно выполнять поворот на месте (направо, налево, кругом, переступанием).

самостоятельно ориентироваться с помощью сенсорного восприятия по предметам, находящимся вдоль маршрута.

передвигаться с мешочком на голове.

дифференцировать звуки и их расположение в зале. уметь пользоваться тренажерами.

выполнять висы на кольцах, перекладине, канате, на гимнастической стенке под контролем учителя.

выполнять метание теннисных мячей в звучащую мишень.

Слабовидящий обучающийся получит возможность, по окончании 5 класса:

Формирование правильной осанки

самостоятельно выполнять положение правильной осанки при построении, в ходьбе и после ходьбы.

самостоятельно выполняют упражнения с грузом на голове: ходьба, лазанье по гимнастической стенке, лазанье по скамейке.

самостоятельно принимать положение правильной осанки в и.п.- стоя, сидя, лежа, ориентируясь по полоске на матрасе.

Исправление нарушений осанки

выполнять различные упражнения на исправление дефектов осанки, сочетая работу рук и ног.

удерживать ноги на высоте 10-15 см от пола на 2 счета (по одной и одновременно обе).

выполнять смеху прямых ног в и.п.- лежа на спине.

выполнять стойку на одной ноге.

выполнять вращение согнутыми и прямыми руками вперед, назад, попеременно, одновременно обеими.

выполнять простейшие упражнения с предметами (мячами, обручами, гимнастическими палками; поднимание, опускание, удары мяча о пол с последующей ловлей).

Профилактика и коррекция плоскостопия

самостоятельно передвигаться по рейке гимнастической стенки, обхватывая ее сводом стопы, боком вправо, влево.

лазать по гимнастической стенке вверх - вниз. захватывать сводами стоп маленькие мячи, гимнастическую палку.

оттягивать носки ног попеременно вперед и на себя, поворачивать стопы вовнутрь, наружу.

самостоятельно лазать по канату (1,7 м) с помощью ног, пользоваться массажером стоп.

распознавать подошвами ног различные поверхности пола.

Совершенствование сердечно-сосудистой системы

выполнять быстрый, короткий вдох выдох в сочетании с движениями.

согласовывать движение с дыханием и и.п.- стоя, лежа. уметь выполнять вдохи выдох через нос.

Свободная ориентировка в замкнутом пространстве

свободно ориентироваться в частях тела. свободно выполнять поворот на месте (направо, налево, кругом, переступанием).

самостоятельно ориентироваться с помощью сенсорного восприятия по предметам, находящимся вдоль маршрута.

передвигаться с мешочком на голове.

дифференцировать звуки и их расположение в зале. уметь пользоваться тренажерами.

выполнять висы на кольцах, перекладине, канате, на гимнастической стенке под контролем учителя.

выполнять метание теннисных мячей в звучащую мишень.

**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 в картинках»
- «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» (для учащихся 1-4 классов)
- «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

Тренажеры

Степпер
Велотренажер
Эллиптический тренажер

Электронные носители, буклеты, памятки на бумажных носителях

Проекты «Жить здорово», «Семь шагов к здоровью», Слайды по ЗОЖ;
Сборники интерактивных игр.

Презентации «Профилактика и коррекция плоскостопия посредством нетрадиционных методов».

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 обучающихся
2. Контрольно-измерительные материалы
3. Мониторинги
4. Календарно-тематическое планирование

Приложение 1

Способы контроля и оценивания образовательных достижений обучающихся

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 обучающегося составляется карта обследования. Данные обследования заносятся в таблицу.

**Контрольно-измерительные материалы
по коррекционному курсу АФК
1 класс**

№	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 "Переложи за 10 сек"
5.	Упражнения на лечебных тренажерах	Простые упражнения на степпере.

2 класс

№	Названия разделов	Упражнения для определения сформированности умений и навыков
1.	Адаптивная физическая культура (теоретические знания)	Правильное дыхание. Правильная осанка. Плоскостопие.
2.	Общие упражнения	Ходьба на носках, пятках, . ОРУ "Веселая зарядка"
3.	Лечебно-корректирующие упражнения	Упражнения "Кран", "Качели". Ходьба на внешней стороне стопы. Зрительная гимнастика "Проследи, не шевелясь"
4.	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	Упражнение "Повтори не ошибись" (координация движений). Упражнение "Коробочка" (выносливость). Упражнения для развития моторики рук "Переложи за 15 сек"
5.	Упражнения на лечебных тренажерах	Простые упражнения на велотренажере.

**Контрольно-измерительные материалы
по коррекционному курсу АФК
3-5 классы**

№	Названия разделов	Упражнения для определения сформированности умений и навыков
1.	Формирование навыка правильной осанки.	<p align="center">3 класс</p> <p>Показать на плакате правильную осанку и встать, соблюдая осанку. Ходьба по гимнастической скамейке с соблюдением осанки. Самостоятельное выполнение упражнений по наглядному пособию.</p> <p align="center">4 класс</p> <p>Показать правильную и неправильную осанку. Выполнить упражнения по картинкам. Упражнение</p>

		<p>"Рулоны". Упражнение "Уголок" на шведской стенке - 15 сек. Упражнение "Прими такую же позу" (по показу)</p> <p>5 класс</p> <p>Показать правильную и неправильную осанку. Аргументировать свой показ. Выполнить упражнения по картинкам. Упражнение "Рулоны". Упражнение "Уголок" на шведской стенке - 25 сек. Упражнение "Прими такую же позу" (по показу и словесной инструкции одноклассника).</p>
2.	Исправление нарушений осанки и движений.	<p>3 класс</p> <p>Упражнение "Лодочка" - 30 сек. Упражнение "Кобра" - 10 сек удерживать положение. Упражнение "Коробочка" (субъективное оценивание амплитудности, гибкости, растяжки). Вис на гимнастической стенке по 10 сек. Игра "Кто точнее" (принять позу).</p> <p>4 класс</p> <p>Соединить пальцы рук за спиной (скрестно) и удерживать это положение 15 сек. Упражнение "Мельница" (учитывается амплитудность, координация гибкость). Упражнение "Аленушка" (нельзя касаться руками пола, сохранять равновесие, осанку) – 6 раз</p> <p>5 класс</p> <p>Соединить пальцы рук за спиной (скрестно) и удерживать это положение 25 сек. Упражнение "Мельница" – вперёд, назад, поочередно (учитывается амплитудность, координация гибкость). Упражнение "Аленушка" (нельзя касаться руками пола, сохранять равновесие, осанку)- 10 раз</p>
3.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	<p>3 класс</p> <p>Ходьба на носках, пятках, "по узкому коридору", скрестным шагом. Упражнение "Моем окна" ("собрание" платочка пальцами стоп и перекладывание платочка в другую ногу при "мытьё окон") за 20 сек. Правильное использование тренажера для ног (точное попадание точек под 2 и 3 пальцы ног)</p> <p>4 класс</p> <p>Удержание равновесия в стойке на полупальцах, на пятках с сохранением осанки 20 сек. Собрание пирамидки стопами за 15 сек. Ходьба по канату различными способами (ёлочка, боком, прямо).</p> <p>5 класс</p> <p>Удержание равновесия в стойке на полупальцах, на пятках с сохранением осанки 30 сек. Собрание пирамидки стопами за 10 сек. Ходьба по канату различными способами (ёлочка, боком, прямо, с закрытыми глазами).</p>
4.	Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	<p>3 класс</p> <p>Челночный бег - 20 сек. Приседания с сохранением правильной осанки - 15 раз. Дыхательная гимнастика - задерживание дыхания на выдохе до 20 сек.</p> <p>4 класс</p>

		<p>Бег на месте 30 сек, челночный бег 30 сек (без остановки). Приседания в парах с сохранением осанки 10 раз. Прыжки на двух ногах с переходом на прыжки на одной, другой ноге 40 сек.</p> <p>5 класс</p> <p>Бег на месте 40 сек, челночный бег 40 сек (без остановки). Приседания в парах с сохранением осанки 20 раз. Прыжки на двух ногах с переходом на прыжки на одной, другой ноге 50 сек.</p>
5.	Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве.	<p>3 класс</p> <p>Показать повороты на 90, 180, 360 градусов. Приставные шаги направо, налево, назад, вперед. Ходьба по плану, изображенному на плакате. Игра "Определи где упало и найди с закрытыми глазами."</p> <p>4 класс</p> <p>Прыжки влево, вправо, на 90, 180, 360 градусов, назад, вперед. Выполнение заданного упражнения в определенном месте по указанию педагога. Определить свойство предмета с закрытыми глазами (стекло, пластмасса, дерево, ткань, бумага, резина)</p> <p>5 класс</p> <p>Прыжки влево, вправо, на 45, 90, 180, 360 градусов, назад, вперед. Выполнение заданного упражнения в определенном месте по указанию педагога. Определить свойство предмета с закрытыми глазами (стекло, пластмасса, дерево, ткань, бумага, резина, металл и определить свойство и качество предмета)</p>

Мониторинг

отслеживания результатов физического развития

обучающихся _____ класса ОГКОУ «Школа-интернат № 91» г. Ульяновска

за 2023 - 2024 учебный год

Учитель - дефектолог: Щавлева А.Н.

	Ф.Имя	1	2	3	4	5	итого	уровень
	№ задания							
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
Ср.бб								

<i>Уровни</i>							
<i>«высокий»</i>							
<i>«выше среднего»</i>							
<i>«средний»</i>							
<i>«ниже среднего»</i>							
<i>«низкий»</i>							
Кол-во человек							