


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

ОГКОУ «Школа-интернат №91»


РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

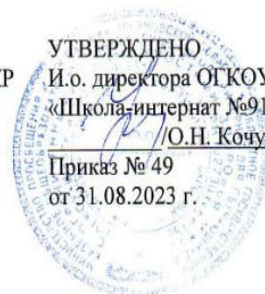

/К.А. Аксакова
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

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 слепых обучающихся 10 -12 классов
на 2023-2024 учебный год
вариант 3.2

Ульяновск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса "Адаптивная физическая культура" составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ОВЗ, на основе авторской программы Ростомашвили Л.Н. "Адаптивное физическое воспитание": программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией. - М.: Просвещение, 2002 г., с учетом учебного плана ОГКОУ "Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №91".

Главной целью адаптивной физической культуры 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) слепых обучающихся с проблемами в состоянии здоровья и развития, 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 обучающихся с проблемами в состоянии здоровья и развития, 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 слепых обучающихся с проблемами в состоянии здоровья и развития к здоровому образу жизни, воспитать у них основы адаптивной физической культуры, решить проблему социально-бытовой ориентации.

Общая характеристика коррекционного курса

Как известно, нарушения в различных сферах у слепого ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграция личности данной категории обучающихся имеет уровень их сформированности.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у слепых обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье. Коррекция двигательных нарушений средствами адаптивной физической культуры является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы в специальных (коррекционных) учреждениях, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

В специальной литературе изложены основные теоретические положения, на которых строится оздоровительно-коррекционная работа с детьми, имеющими проблемы развития, имеется большое количество исследований по развитию у них познавательных возможностей, речи, памяти, практической деятельности, а также отдельных аспектов физического воспитания.

Адаптивная физическая культура предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются само актуализация, 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 обучающихся с ограниченными возможностями целесообразно использовать комплексы подводящих упражнений.

Программа включает следующие разделы:

1. 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.

Среди слепых обучающихся 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.

Реализация программы предусматривает всестороннее медицинское психолого-

педагогическое обследование, а также определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей обучающихся.

В связи с этим из общего числа часов учебного плана отводится два часа на изучение состояния физических качеств обучающихся по адаптированным нормативам. Полученные данные уточняются в процессе длительного наблюдения за ребенком на уроках 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.

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 начальной и средней школе слепых обучающихся 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.

Результативность усвоения программного материала не оценивается по пятибалльной системе, как это принято на общеобразовательном уроке, так как невыполнение того или иного упражнения может быть обусловлено тяжестью дефекта развития ребенка. При этом учитель прослеживает динамику развития физических качеств, которые корригируются и совершенствуются в процессе обучения. Степень усвоения умений и навыков соотносится с требованиями программного материала, учитывается характер самостоятельного выполнения заданий, автоматизация умений и навыков и перенос их в свободную самостоятельную деятельность.

Реализация программы по АФК предусматривает активное участие учителей общеобразовательных предметов, 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,
- прочность,
- индивидуализация.

Использование образовательных технологий

В настоящий момент в школьном 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 учащихся к учебной деятельности.

Межпредметные связи

Данная программа учитывает межпредметные связи.

1. Физическая культура (упражнения на развитие выносливости, силы воли)
2. РПО (развитие пространственной ориентировки)
3. Художественное творчество (задания на "рисование" стопой ноги в воздухе: кругов, квадратов и т.п.).
4. Слушание художественной литературы (загадки, пословицы, поговорки, народные приметы, стихи).
5. Музыка (занятия проходят под музыкальное сопровождение со слуховым выражением).
6. Познание (сравнение формы величин связаны с материалом по изучению окружающего мира).

Место коррекционного курса в учебном плане

Согласно учебному плану ОГКОУ "Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №91" коррекционный курс «Адаптивная физическая культура» с 5 по 9 класс изучается 1 час в неделю (32 часа в год)

Ценностные ориентиры содержания коррекционного курса

Содержание коррекционного курса «Адаптивная физическая культура» направлено на воспитание здоровых, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся 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 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 обучающихся.

В силу особенностей психофизического развития слепых обучающихся 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 слепых детей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса

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

10 класс

Личностные результаты

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

Познавательные универсальные учебные действия

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать общие дела, распределять функции участников и определять способы их взаимодействия;
- умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Предметные результаты

Обучающиеся должны:

- уметь выполнять самоконтроль и взаимоконтроль за выполнением правильной осанки в строю, при выполнении двигательных действий в играх.
- уметь дифференцировать ощущения правильных положений тела стоя, лежа, в движении, при постоянном самоконтроле.
- уметь сохранять правильное положение тела при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений в ходьбе, в беге, в лазанье.
- уметь лазать по наклонной скамейке (30 °); по гимнастической стенке боком, вверх, вниз; перелезать через препятствия.
- уметь выполнять различные упражнения с грузом на голове.
- уметь проверять свою осанку, используя специальные упражнения.
- уметь сохранять правильную осанку в ходьбе, беге, при выполнении общеразвивающих упражнений.
- уметь выполнять упражнения на укрепление мышц живота, спины.
- уметь удерживать туловище в положении прогнувшись 10-15 сек, удерживать ноги на высоте 20-25 см от пола (2-3 счета).
- уметь выполнять сочетанные движения рук и ног.
- уметь встать из положения сед "по-турецки"; сесть без помощи рук.
- уметь выполнять подтягивание на гимнастической скамейке ("крокодильчик") из положения лежа на животе, подтягиваясь поочередно левой, правой рукой, одновременно.
- уметь ходить с внезапной остановкой и последующим выполнением задания учителя.
- уметь выполнять равновесие на одной ноге.
- уметь работать на тренажерах для развития мелкой моторики руки, с предметами.
- уметь правильно согласовать движения с дыханием в конкретных движениях, упражнениях.
- уметь использовать звуковую гимнастику во время выполнения движений.

- уметь выполнять вдох через нос, выдох через рот.
- уметь выполнять упражнения на расслабление мышц после их напряжения.
- уметь выполнять ходьбу (босиком по мешочкам с песком, по набивным мячам; захватывать пальцами ног скомканную бумагу и перекладывать ее влево, затем вправо. Катать мяч стопами вперед-назад, выполнять круговые движения стопой вместе с мячом, прижимая его к полу).
- уметь самостоятельно выполнять массаж стоп на тренажере.
- уметь выполнять комплексное лазанье (наклонная скамейка - гимнастическая стенка).
- уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку.
- уметь выполнять различные движения ногами в висе на гимнастической стенке.
- уметь совершать асимметричные движения руками ("мельница").
- уметь свободно выполнять повороты на месте. В движении правильно соотносить расположение предметов после поворотов.
- уметь ориентироваться совместно с частично зрячими.
- уметь ходить "по коридору" до 10 м, не выходя за его пределы.
- уметь пользоваться сохранными анализаторами (слухом, осязанием, обонянием, остаточным зрением).
- уметь дифференцировать перемещение звукового ориентира.
- уметь локализовать перемещающийся звуковой сигнал в подвижных играх, эстафетах.
- уметь пользоваться характерными свойствами и признаками предметов (звуки, запахи, характер поверхности) в качестве ориентиров.
- уметь самостоятельно ориентироваться в спортивном зале, пользоваться спортивным инвентарем с учетом комплексного использования сохранных анализаторов. Метать в озвученную мишень (1x1 м).
- уметь преодолевать чувство страха пространства и неуверенности в своих возможностях.
- уметь самостоятельно передвигаться по школе, в подвижных играх, эстафетах.
- уметь выполнять различные упражнения с грузом на голое: ходьба по гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке.
- уметь сохранять правильное положение головы, позы, осанки в ходьбе, беге, сидя, лежа, в играх.

11 класс

Личностные результаты

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физической культурой.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Познавательные универсальные учебные действия

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация
- планировать общие дела, распределять функции участников и определять способы их взаимодействия;
- вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах.

Предметные результаты

Обучающиеся должны:

- уметь выполнять самоконтроль и взаимоконтроль за выполнением правильной осанки в строю, при выполнении двигательных действий в играх.
- уметь дифференцировать ощущения правильных положений тела стоя, лежа, в движении, при постоянном самоконтроле.
- уметь сохранять правильное положение тела при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений в ходьбе, в беге, в лазанье.
- уметь лазать по наклонной скамейке (30 °); по гимнастической стенке боком, вверх, вниз; перелезать через препятствия.
- уметь выполнять различные упражнения с грузом на голове.
- уметь проверять свою осанку, используя специальные упражнения.
- уметь сохранять правильную осанку в ходьбе, беге, при выполнении общеразвивающих упражнений.
- уметь выполнять упражнения на укрепление мышц живота, спины.
- уметь удерживать туловище в положении прогнувшись 10-15 сек, удерживать ноги на высоте 20-25 см от пола (2-3 счёта).
- уметь выполнять сочетанные движения рук и ног.
- уметь встать из положения сед "по-турецки "; сесть без помощи рук.
- уметь выполнять подтягивание на гимнастической скамейке ("крокодильчик") из положения лежа на животе, подтягиваясь поочередно левой, правой рукой, одновременно.

- уметь ходить с внезапной остановкой и последующим выполнением задания учителя.
- уметь выполнять равновесие на одной ноге.
- уметь работать на тренажерах для развития мелкой моторики руки, с предметами.
- уметь правильно согласовать движения с дыханием в конкретных движениях, упражнениях.
- уметь использовать звуковую гимнастику во время выполнения движений.
- уметь выполнять вдох через нос, выдох через рот.
- уметь выполнять упражнения на расслабление мышц после их напряжения.
- уметь выполнять ходьбу (босиком по мешочкам с песком, по набивным мячам; захватывать пальцами ног скотканную бумагу и перекладывать ее влево, затем вправо. Катать мяч стопами вперед-назад, выполнять круговые движения стопой вместе с мячом, прижимая его к полу).
- уметь самостоятельно выполнять массаж стоп на тренажере.
- уметь выполнять комплексное лазанье (наклонная скамейка - гимнастическая стенка).
- уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку.
- уметь выполнять различные движения ногами в висячем положении на гимнастической стенке.
- уметь совершать асимметричные движения руками ("мельница").
- уметь свободно выполнять повороты на месте. В движении правильно соотносить расположение предметов после поворотов.
- уметь ориентироваться совместно с частично зрячими.
- уметь ходить "по коридору" до 10 м, не выходя за его пределы.
- уметь пользоваться сохранными анализаторами (слухом, осязанием, обонянием, остаточным зрением).
- уметь дифференцировать перемещение звукового ориентира.
- уметь локализовать перемещающийся звуковой сигнал в подвижных играх, эстафетах.
- уметь пользоваться характерными свойствами и признаками предметов (звуки, запахи, характер поверхности) в качестве ориентиров.
- уметь самостоятельно ориентироваться в спортивном зале, пользоваться спортивным инвентарем с учетом комплексного использования сохранных анализаторов. Метать в озвученную мишень (1x1 м).
- уметь преодолевать чувство страха пространства и неуверенности в своих возможностях.
- уметь самостоятельно передвигаться по школе, в подвижных играх, эстафетах.
- уметь выполнять различные упражнения с грузом на голое: ходьба по гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке.
- уметь сохранять правильное положение головы, позы, осанки в ходьбе, беге, сидя, лежа, в играх.

12 класс

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физической культурой.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Познавательные универсальные учебные действия

- формирование умений следить за своим здоровьем, физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- планировать общие дела, распределять функции участников и определять способы их взаимодействия;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты

Обучающиеся должны:

- уметь самостоятельно контролировать собственное положение правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности, в школе и дома.
- уметь дифференцировать ощущения правильных положений тела при выполнении различных упражнений в усложненных вариантах (работа с набивными мячами, с гантелями, гимнастическими палками, на тренажерах).
- уметь лазать по канату 1,5 - 2 м.
- уметь подтягиваться на наклонной гимнастической скамейке.
- уметь самостоятельно правильно выполнять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с предметами, для укрепления мышц живота, спины.
- уметь из виса на гимнастической стенке выполнять спуск с поочередным хватом за каждую рейку; передвижение в висе влево, вправо.

- уметь выполнять лазанье по вертикальной лестнице, лазанье по канату до 2 м.
- уметь выполнять различные упражнения на развитие вестибулярного аппарата.
- выполнять задания учителя для совершенствования равновесия.
- уметь правильно и по назначению пользоваться тренажерами и спортивным инвентарем.
- уметь подниматься на носки, опускаться, стоя на гимнастической стенке, лицом к ней.
- уметь выполнять комплексное лазанье.
- уметь выполнять броски мячей, захватив их стопами ног.
- уметь передвигаться вперед и назад с помощью пальцев ног.
- уметь управлять актами вдоха и выдоха, в соответствии с длительностью и скоростью их выполнения.
- уметь задерживать дыхание на вдохе.
- уметь использовать сформированный навык прерывистого и порционного дыхания в повседневной жизни.
- уметь выполнять правильное чередование вдоха и выдоха, правильно пользоваться звуковой гимнастикой.
- уметь выполнять упражнения на расслабление мышц; легкое потряхивание, свободные маховые движения конечностями, последовательное расслабление мышц шеи, рук, грудной клетки и ног.
- уметь расслаблять все мышцы туловища одновременно.
- уметь выполнять сочетанные движения рук и ног (руками - "мельница", ногами - "кроль", как в плавании).
- уметь выполнять ходьбу " по коридору" до 40 м, не выходя за его пределы, сохраняя положение правильной осанки, пазы при ходьбе.
- уметь использовать в комплексе сохранные анализаторы (звук, остаточное зрение, обоняние, температуру) при выполнении физических упражнений и самостоятельном передвижении.
- уметь выполнять упражнения по словесному описанию, сделанному учителем или сверстником.
- уметь использовать сформированные навыки в свободном передвижении в повседневной жизни.
- уметь сохранять положение правильной осанки в статикодинамическом режиме дня, при самостоятельной ходьбе в знакомом и незнакомом пространстве.
- уметь ходить по наклонной скамейке спиной вперед.
- уметь бросать набивные мячи ногами, передвигаться с помощью пальцев ног.
- уметь выполнять прыжки через скакалку, прыжки на батуте.
- уметь использовать сформированный навык совместного ориентирования слепых и частично зрячих в повседневной деятельности.

Содержание коррекционного курса

10 класс

Формирование правильной осанки (5 ч)

Тренировка самоконтроля за сохранением правильной позы при выполнении различных общеразвивающих и специальных упражнений.

Тренировка в выполнении различных практических заданий с грузом на голове (200 гр.), например: приседание и опускание на колени; перешагивание через озвученные мячи; ходьба по гимнастической скамейке; лазанье по гимнастической стенке: вверх, вниз, передвижение правым, левым боком; подняться на носки и удерживать это положение 20-25 сек с закрытыми глазами.

Формирование правильного положения осанки с использованием гимнастической скамейки и гимнастической стенки (комплексное лазанье по наклонной скамейке (угол 20-30°) с переходом на гимнастическую стенку).

Тренировка в подтягивании на гимнастической скамейке из положения лежа на животе (двумя руками, правой, левой, одновременно и поочередно).

Исправление нарушений осанки (6 ч)

Движения руками и ногами - "ножницы", руками - "брасс" с полной амплитудой.

Укрепление мышц живота с использованием и. п. - в разгрузке позвоночника, в положении лежа на спине.

Самостоятельное выполнение различных упражнений со снарядами: гимнастическими палками, мячами, гантелями (до 1 кг.).

Свободное лазанье по гимнастической стенке с грузом на голове, с поворотом кругом; лазанье в положении стоя спиной и боком к лестнице.

Самостоятельное передвижение в висе на гимнастической стенке: вправо, влево, то же с грузом на голове.

Профилактика и коррекция плоскостопия (8ч)

Закрепление всех навыков ходьбы, бега, приобретенных ранее

Ходьба по мешочкам с песком, по следовой дорожке, по набивным мячам с самоконтролем равновесия.

Свободная ходьба на носках по наклонной скамейке вверх и вниз.

комплексная ходьба по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку с последующим передвижением боком по ней.

Упражнения для стоп с использованием теннисных, игольчатых мячей: под каждой ногой мяч. Поворот стоп вовнутрь, прижать оба мяча друг к другу, катание мяча вперед-назад, круговые движения стопой вовнутрь и наружу по словесной инструкции.

Совершенствование сердечно-сосудистой системы (5ч)

Самоконтроль согласований движений с дыханием в конкретных движениях, упражнениях.

Осознанное применение навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики, например: спеть мелодию с закрытым ртом на звук " м ", произносить на выдохе шипящие "ш-ш-шш ", «х-х-хх», «ф-ф-фф».

Самоконтроль последовательного расслабления мышц (шеи, рук, грудной клетки, ног).

Самоконтроль расслабления мышц в и. п. - лежа на спине.

Кардиотренировка на выносливость с увеличением нагрузки.

Силовые тренировки на тренажерах.

Свободная ориентировка в замкнутом пространстве (8 ч)

Владеть умению асимметричным движениям руками ("мельница" вперед, назад в и. п. - стоя, лежа на спине).

Свободная локализация перемещающегося звукового сигнала (игры со звучащим

мячом, перекатывание мяча в парах, в кругу, голбол и др.).

Свободные броски звучащего мяча в стену и ловля его после отскока; ловля мяча на голос учителя, партнера в играх.

Свободная ходьба и бег на звуковой сигнал до 40-50 м.

Свободная ориентировка по словесной инструкции.

11 класс

Формирование правильной осанки (5 ч)

Тренировка самоконтроля за сохранением правильной позы при выполнении различных общеразвивающих и специальных упражнений.

Тренировка в выполнении различных практических заданий с грузом на голове (200 гр.), например: приседание и опускание на колени; перешагивание через озвученные мячи; ходьба по гимнастической скамейке; лазанье по гимнастической стенке: вверх, вниз, передвижение правым, левым боком; подняться на носки и удерживать это положение 20-25 сек с закрытыми глазами.

Формирование правильного положения осанки с использованием гимнастической скамейки и гимнастической стенки (комплексное лазанье по наклонной скамейке (угол 20-30°) с переходом на гимнастическую стенку).

Тренировка в подтягивании на гимнастической скамейке из положения лежа на животе (двумя руками, правой, левой, одновременно и поочередно).

Исправление нарушений осанки (6 ч)

Движения руками и ногами - "ножницы", руками - "брасс" с полной амплитудой.

Укрепление мышц живота с использованием и. п. - в разгрузке позвоночника, в положении лежа на спине.

Самостоятельное выполнение различных упражнений со снарядами: гимнастическими палками, мячами, гантелями (до 1 кг.).

Свободное лазанье по гимнастической стенке с грузом на голове, с поворотом кругом; лазанье в положении стоя спиной и боком к лестнице.

Самостоятельное передвижение в висе на гимнастической стенке: вправо, влево, то же с грузом на голове.

Профилактика и коррекция плоскостопия (8ч)

Закрепление всех навыков ходьбы, бега, приобретенных ранее

Ходьба по мешочкам с песком, по следовой дорожке, по набивным мячам с самоконтролем равновесия.

Свободная ходьба на носках по наклонной скамейке вверх и вниз.

комплексная ходьба по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку с последующим передвижением боком по ней.

Упражнения для стоп с использованием теннисных, игольчатых мячей: под каждой ногой мяч. Поворот стоп вовнутрь, прижать оба мяча друг к другу, катание мяча вперед-назад, круговые движения стопой вовнутрь и наружу по словесной инструкции.

Совершенствование сердечно-сосудистой системы (5ч)

Самоконтроль согласований движений с дыханием в конкретных движениях, упражнениях.

Осознанное применение навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики, например: спеть мелодию с закрытым ртом на звук " м ", произносить на выдохе шипящие "ш-ш-шш ", «х-х-хх», «ф-ф-фф».

Самоконтроль последовательного расслабления мышц (шеи, рук, грудной клетки, ног).

Самоконтроль расслабления мышц в и. п. - лежа на спине.
Кардиотренировка на выносливость с увеличением нагрузки.
Силовые тренировки на тренажерах.

Свободная ориентировка в замкнутом пространстве (8 ч)

Владеть умению асимметричным движениям руками ("мельница" вперед, назад в и. п. - стоя, лежа на спине).

Свободная локализация перемещающегося звукового сигнала (игры со звучащим мячом, перекатывание мяча в парах, в кругу, голбол и др.).

Свободные броски звучащего мяча в стену и ловля его после отскока; ловля мяча на голос учителя, партнера в играх.

Свободная ходьба и бег на звуковой сигнал до 40-50 м.

Свободная ориентировка по словесной инструкции.

12 класс

Формирование правильной осанки (5 ч)

Тренировка самоконтроля за сохранением правильной позы при выполнении различных общеразвивающих и специальных упражнений.

Тренировка в выполнении различных практических заданий с грузом на голове (200 гр.), например: приседание и опускание на колени; перешагивание через озвученные мячи; ходьба по гимнастической скамейке; лазанье по гимнастической стенке: вверх, вниз, передвижение правым, левым боком; подняться на носки и удерживать это положение 20-25 сек с закрытыми глазами.

Формирование правильного положения осанки с использованием гимнастической скамейки и гимнастической стенки (комплексное лазанье по наклонной скамейке (угол 20-30°) с переходом на гимнастическую стенку).

Тренировка в подтягивании на гимнастической скамейке из положения лежа на животе (двумя руками, правой, левой, одновременно и поочередно).

Исправление нарушений осанки (6 ч)

Движения руками и ногами - "ножницы", руками - "брасс" с полной амплитудой.

Укрепление мышц живота с использованием и. п. - в разгрузке позвоночника, в положении лежа на спине.

Самостоятельное выполнение различных упражнений со снарядами: гимнастическими палками, мячами, гантелями (до 1 кг.).

Свободное лазанье по гимнастической стенке с грузом на голове, с поворотом кругом; лазанье в положении стоя спиной и боком к лестнице.

Самостоятельное передвижение в висе на гимнастической стенке: вправо, влево, то же с грузом на голове.

Профилактика и коррекция плоскостопия (8ч)

Закрепление всех навыков ходьбы, бега, приобретенных ранее

Ходьба по мешочкам с песком, по следовой дорожке, по набивным мячам с самоконтролем равновесия.

Свободная ходьба на носках по наклонной скамейке вверх и вниз.

комплексная ходьба по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку с последующим передвижением боком по ней.

Упражнения для стоп с использованием теннисных, игольчатых мячей: под каждой ногой мяч. Поворот стоп вовнутрь, прижать оба мяча друг к другу, катание мяча вперед-назад, круговые движения стопой вовнутрь и наружу по словесной инструкции.

Совершенствование сердечно-сосудистой системы (5ч)

Самоконтроль согласований движений с дыханием в конкретных движениях, упражнениях.

Осознанное применение навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики, например: спеть мелодию с закрытым ртом на звук " м ", произносить на выдохе шипящие "ш-ш-шш ", «х-х-хх», «ф-ф-фф».

Самоконтроль последовательного расслабления мышц (шеи, рук, грудной клетки, ног).

Самоконтроль расслабления мышц в и. п. - лежа на спине.

Кардиотренировка на выносливость с увеличением нагрузки.

Силовые тренировки на тренажёрах.

Свободная ориентировка в замкнутом пространстве (8 ч)

Владеть умению асимметричным движениям руками ("мельница" вперед, назад в и. п. - стоя, лежа на спине).

Свободная локализация перемещающегося звукового сигнала (игры со звучащим мячом, перекатывание мяча в парах, в кругу, голбол и др.).

Свободные броски звучащего мяча в стену и ловля его после отскока; ловля мяча на голос учителя, партнера в играх.

Свободная ходьба и бег на звуковой сигнал до 40-50 м.

Свободная ориентировка по словесной инструкции.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Названия разделов	I	II	III	Всего
1.	Формирование правильной осанки	2	2	1	5
2.	Исправление нарушений осанки	2	2	2	6
3.	Профилактика и коррекция плоскостопия	3	3	2	8
4.	Совершенствование сердечно-сосудистой системы	1	2	2	5
5.	Свободная ориентировка в замкнутом пространстве	3	2	3	8
	Всего часов:	11	11	10	32

11 класс

№	Названия разделов	I	II	III	Всего
1.	Формирование правильной осанки	2	2	1	5
2.	Исправление нарушений осанки	2	3	3	8
3.	Профилактика и коррекция плоскостопия	3	3	2	8
4.	Совершенствование сердечно-сосудистой системы	1	2	2	5
5.	Свободная ориентировка в замкнутом пространстве	3	2	3	8
	Всего часов:	11	12	11	34

12 класс

№	Названия разделов	I	II	III	Всего
1.	Формирование правильной осанки	2	2	1	5
2.	Исправление нарушений осанки	2	2	2	6
3.	Профилактика и коррекция плоскостопия	3	3	2	8
4.	Совершенствование сердечно-сосудистой системы	1	2	2	5
5.	Свободная ориентировка в замкнутом пространстве	3	2	3	8
	Всего часов:	11	11	10	32

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Методические пособия для учителя

1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией. Учебно-методическое пособие. Москва, Просвещение 2002
2. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения. (методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). Москва, Просвещение 2002
3. Восстановительные методы лечения: Н. А. Федоренко — Москва, Эксмо, 2008 г.- 688 с.
4. Лечебная физическая культура в детском возрасте: А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур — Москва, Речь, 2007 г.- 472 с.
5. Лечебная физическая культура: Под редакцией В. А. Епифанова — Санкт-Петербург, Медицина, 2004 г.- 592 с.
6. Лечебная физкультура: И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова — Москва, Феникс, 2010 г.- 352 с.

Нестандартное оборудование

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

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 учащихся
2. Контрольно-измерительные материалы
3. Мониторинги

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 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.	Формирование навыка правильной осанки.	<p align="center">10 класс</p> <p>Удержание правильной осанки в висе и упражнении "Уголок" на шведской стенке 20 сек. Самоконтроль (без акцентирования) за положением осанки при выполнении различных заданий.</p> <p align="center">11 класс</p> <p>Удержание осанки при выполнении упражнений сидя, стоя, на одной ноге, на шведской стенке.</p> <p align="center">12 класс</p> <p>Назвать виды нарушения осанки (искривления в грудном отделе, в поясничном). Удержание осанки при выполнении статических упражнений до 10 сек (сидя, стоя, в висе)</p>
2.	Исправление нарушений осанки и движений.	<p align="center">10 класс</p> <p>Упражнение "Лодочка" на гимнастической скамейке с удержанием центра тяжести, равновесия (чем дольше, тем выше балл). Захват рук " в замок" за спиной - удержание позы - 15 сек. Приседания с удержанием осанки в тройках - 10 раз (двое слепых, один слабовидящий)</p> <p align="center">11 класс</p> <p>Подтягивания не менее 3 раза. Отжимания 10 раз. Ходьба за звучащим предметом с препятствиями с грузом на голове (6 препятствий).</p> <p align="center">12 класс</p> <p>Упражнение "Рыбка" на гимнастической скамье в положении на животе, спине, боком с удержанием равновесия и центра тяжести до 5 сек в каждом положении. Упражнения "Бревна", "Рулоны с полным вытяжением и напряжением мышц. Подтягивания до 10 раз. отжимания до 30 раз.</p>
3.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	<p align="center">10 класс</p> <p>Удержание равновесия на носках, пятках 20 сек. Ходьба по камешкам различными способами.</p> <p align="center">11 класс</p> <p>Перекладывание счетных палочек на определенное место за 1 мин. Игра "Переправа" - передавание друг другу шипованных мячей с помощью стоп за 1 мин.</p> <p align="center">12 класс</p> <p>Складывание скакалки вдвое, вчетверо, в 8 раз пальцами ног за 50 сек. удерживание гимнастической палки стопами ног в положении лежа на спине, ноги на весу 20 сек.</p>

4.	Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	<p style="text-align: center;">10 класс</p> <p>Челночный бег на месте - 40 сек. Отжимания (не менее 10 раз). Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнение для ног "Маятник" - 30 сек (нельзя опускать ноги на пол, держать на весу)</p> <p style="text-align: center;">11 класс</p> <p>Дыхательная гимнастика с задержкой дыхания на выдохе до 30 сек.</p> <p style="text-align: center;">12 класс</p> <p>Синхронные приседания в группах со слабовидящими в различном темпе, со сменой положения, с удержанием правильной осанки. Отжимания (максимальное количество раз). Подтягивания (максимальное количество раз). Прыжки и бег на месте (чередование по 10 сек) - максимальное количество раз.</p>
5.	Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве.	<p style="text-align: center;">10 класс</p> <p>Различное количество шагов, прыжков (например 2 шага - налево, шаг - вперед, 2 - назад, прыжок на 180 градусов). Передвижение за звучащим предметом с препятствиями.</p> <p style="text-align: center;">11 класс</p> <p>Приседания в группе со слабовидящими с удержанием осанки и со сменой положения (лицом, спиной в круг, держась за плечи и т.д.).</p> <p style="text-align: center;">12 класс</p> <p>Свободное выполнение любых заданий на ориентировку, повороты на 45, 90, 180, 360 градусов, влево, вправо, назад, вперед)</p>

Мониторинг

отслеживания результатов физического развития

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

за 2023- 2024 учебный год

Учитель: 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							