

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Ивановская коррекционная школа-интернат №2»

153027, Иваново, ул. Маршала Жаворонкова, 3 тел./факс (4932) 33-23-68

e-mail: iv.shkola4vida@mail.ru ИНН/КПП 3702315222/370201001

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от 30 августа 2021 г.



Утверждаю
Директор ОГКОУ
«Ивановская школа-интернат №2»
Смирнова Т.В.
приказ № 87 от «30» августа 2021г.

**Рабочая программа
коррекционного курса
“Адаптивная физическая культура”
1-4 класс**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- 1. *Пояснительная записка***
- 2. *Общая характеристика учебного предмета, курса***
- 3. *Описание места учебного предмета, курса в учебном плане***
- 4. *Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета***
- 5. *Требования к уровню подготовки обучающихся***
- 6. *Содержание тем учебного курса***
- 7. *Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания***
- 8. *Материально-техническое обеспечение образовательного процесса***
- 9. *Приложения к программам***
 - 9.1 *Календарно-тематическое планирование***
 - 9.2 *Оценочные средства***

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Конституция Российской Федерации (ст. 43, 44);
- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ от 29.12.12;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19 декабря 2014 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Зарегистрирован в Минюсте № 35847 от 03. 02. 2015);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Постановление от 29 декабря 2010 г. N 189);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Постановление от 10.07.2015 г. №26);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабовидящих обучающихся. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- И.Д. Новикова, Т.В. Насибулина. Методическое пособие «Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья», 2016
- Устав ОГКОУ «Ивановская коррекционная школа-интернат № 2».

Цель программы — формирование психологических условий для развития навыков общения, кооперации, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- формирования уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников.

Основные задачи реализации содержания:

- Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере.
- Развитие функциональных возможностей организма.
- Укрепление и охрана здоровья, в том числе охрана нарушенного зрения.
- Активное использование нарушенного зрения в процессе выполнения физических упражнений.
- Обогащение двигательных умений, совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.
- Совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, походки. Коррекция навязчивых стереотипных движений.

- Сформированность навыков свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развитие мышечного чувства.
- Развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

Занятия проводятся с учетом имеющихся противопоказаний в соответствии с рекомендациями врача-офтальмолога.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Программа коррекционной работы предусматривает:

- проведение обследования слабовидящих обучающихся с целью выявления особых образовательных (в том числе и индивидуальных) потребностей и имеющихся у них трудностей адаптации к условиям образовательной организации;
- реализацию групповой и индивидуальной коррекционной работы (в том числе и логопедической) с учетом особых образовательных потребностей обучающихся;
- осуществление мероприятий, способствующих социальной адаптации и интеграции слабовидящих обучающихся;
- осуществление текущей диагностики, позволяющей получать информацию о состоянии психоэмоционального статуса обучающихся, продвижении слабовидящих в овладении специальными знаниями, умениями и навыками;
- корректирование программы коррекционной работы с учетом результатов диагностических исследований;
- обеспечение непрерывности коррекционной поддержки обучающихся в образовательном процессе и в повседневной жизни;
- оценку достижения планируемых результатов обучающихся в освоении курсов коррекционно-развивающей области.

Направления коррекционной работы и их содержание

Программа коррекционной работы со слабовидящими обучающимися включает в себя взаимосвязанные направления работы, отражающие ее основное содержание.

1. *Диагностическое направление* предполагает как проведение диагностических процедур, так и анализ их результатов с целью учета полученных данных в организации и реализации коррекционной работы и реализуется посредством:

- изучения и анализа данных, представленных психолого-медико-педагогической комиссией на каждого обучающегося;
- изучения социальной ситуации развития и условий семейного воспитания слабовидящего обучающегося;
- наблюдения за обучающимся с целью выявления трудностей адаптации к условиям образовательной организации;
- проведения обследования слабовидящих обучающихся с целью выявления особых образовательных (в том числе и индивидуальных) потребностей;
- осуществления текущей диагностики, позволяющей получать информацию о состоянии психоэмоционального статуса обучающихся, о их продвижении в овладении специальными знаниями, умениями и навыками;
- мониторинга достижений планируемых результатов обучающихся в освоении курсов коррекционно-развивающей области.

2. *Коррекционно-развивающее направление* предполагает обеспечение благоприятных условий для личностного развития каждого обучающегося, овладение специальными знаниями, умениями и навыками, необходимыми для социальной адаптации и интеграции, коррекцию недостатков физического развития, что реализуется посредством:

- создания образовательной среды, способствующей личностному развитию каждого обучающегося;
- обогащения чувственного опыта, активного и систематического включения в деятельность слабовидящих обучающихся всех анализаторов;
- проведения групповой коррекционной работы посредством реализации курсов коррекционно-развивающей области «Развитие коммуникативной деятельности» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся;
- проведения индивидуальной коррекционной работы с обучающимися, имеющими наряду с типологическими индивидуальные особые образовательные потребности;
- закрепления сформированных в процессе групповой и индивидуальной коррекционной работы знаний, развития умений, способов деятельности в урочной, внеурочной и внешкольной деятельности;
- реализации мероприятий, способствующих социальной адаптации и интеграции слабовидящих обучающихся;
- корректирования программы коррекционной работы с учетом результатов диагностических исследований;
- реализации комплексных (с учетом данных, полученных от различных специалистов) рекомендаций по вопросам обучения и воспитания слабовидящего обучающегося.

3. *Консультативное направление* обеспечивает непрерывность коррекционной поддержки обучающихся в образовательном процессе и повседневной жизни, что реализуется посредством:

- взаимодействия с родителями (законными представителями) по вопросам обучения и воспитания слабовидящих (в том числе и по вопросам создания необходимых офтальмо-гигиенических условий для обучения и воспитания слабовидящих обучающихся);
- проведения специалистами (медицинскими работниками, психологами, учителями-дефектологами) консультаций для педагогических работников по вопросам организации и содержания коррекционной поддержки слабовидящих обучающихся;
- разработки комплексных (с учетом данных, полученных от различных специалистов) рекомендаций по удовлетворению особых образовательных (в том числе и индивидуальных) потребностей слабовидящего обучающегося и оказание консультативной поддержки родителям (законным представителям), педагогическим работникам в их реализации.

4. *Информационно-просветительское направление* направлено на повышение компетентности всех участников образовательного процесса по вопросам воспитания и обучения слабовидящих обучающихся, что реализуется посредством вооружения педагогических работников и родителей (законных представителей) необходимыми знаниями и умениями. Реализация данного направления предусматривает использование различных форм работы: лекций, бесед, тренингов, семинаров и др.

Адаптивная физическая культура (далее - АФК) является областью общей физической культуры. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных

характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года и государственной программой Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" к 2020 году планируется увеличить долю лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения до 2,5 миллионов человек, что составит 20% от общего количества инвалидов в Российской Федерации.

К средствам АФК относятся физические упражнения, естественноредовые (природные) и гигиенические факторы. Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционноразвивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи.

Усовершенствование характеристик движений, освоение двигательных умений, развитие физических качеств достигается за счет многократного повторения упражнений. При этом двигательная деятельность сопровождается целым комплексом изменений биологических структур и функций. Физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями в любом возрасте, особенно на растущий организм с нарушениями в развитии.

Они:

- 1) укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;
- 2) улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ;
- 3) благоприятно влияют на центральную нервную систему (ЦНС), повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;
- 4) улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;
- 5) улучшают функции сенсорных систем.

Физические упражнения, являясь осознанными целенаправленными действиями, связаны с целым рядом психических процессов (вниманием, памятью, речью и др.), с представлениями о движениях, с мыслительной работой, эмоциями и переживаниями и т. п., развивают интересы, убеждения, мотивы, потребности, формируют волю, характер, поведение и являются, таким образом, одним из средств духовного развития человека; т. е. влияют одновременно на организм и личность.

Наиболее типичными для адаптивной физической культуры являются следующие группы методов:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических качеств и способностей;
- методы воспитания личности;
- методы взаимодействия педагога и занимающихся.

Каждая из этих групп методов включает в себя разнообразные методические приемы, отражающие специфику, единичное и особенное каждого человека или группы лиц со сходными свойствами. Именно выбор методических приемов реализует индивидуальный подход с учетом всех особенностей занимающихся: структуры и тяжести основного дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих и вторичных нарушений, возраста,

физического и психического развития, сохранности или поражения сенсорных систем, органов опоры и движения, интеллекта, способности к обучению, медицинских показаний и противопоказаний и т. п.

Методы наглядности у незрячих и слабовидящих осуществляются через тактильный анализатор, при этом используются сохраненное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.

Для формирования представлений о движении используются:

- объемные и плоскостные макеты тела с подвижными суставами;
- рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия;
- мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;
- звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуколидер-метроном, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;
- тренажеры для коррекции точности движений, запоминания и воспроизведения деталей техники, позволяющие регулировать мышечное восприятие, силу и скорость сокращения мышц, положения тела в пространстве;
- оптические средства (коррекционные очки, контактные линзы и др.) для слабовидящих, позволяющие получить дополнительную информацию о двигательных и ориентировочных действиях.

Выбор методов и приемов обучения и формирования знаний обусловлен сохранностью сенсорных систем, речи, интеллекта, но компенсация слухового дефекта осуществляется преимущественно за счет зрительного восприятия, кинестетической и вибрационной чувствительности.

В зависимости от разной степени нарушения остроты центрального зрения обучающиеся пользуются разными способами восприятия учебного материала. Слабовидящие с остротой зрения от 0,1 до 0,4 D (с оптической коррекцией на лучшем глазу) зрительно воспринимают предметы, явления и действия, ориентируются в большом пространстве. Дети с тяжелыми формами нарушения зрения, но имеющие остаточное зрение, пользуются осязательно- зрительным или зрительно-осязательными способами. Тотально незрячие воспринимают окружающий мир осязательно-двигательно-слуховым способом. В работе с данными категориями детей используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением. Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности обучающихся. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребенок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения в подборе упражнений, который вызывает доверие у обучающихся, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки. Опыт работы позволяет выделить следующие направления использования метода практических упражнений: — выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое, 30 — выполнение движения в облегченных условиях (например, бег под уклон, кувырок вперед

с небольшой горки и т д), — выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений — гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т д), — использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т д), — использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др), — использование имитационных упражнений (например, «велосипед» в положение лежа, метание без снаряда и т д), — подражательные упражнения («как ходит медведь, лиса», «стойка аиста», «лягушка» — присесть, положив руки на колени, и т д), — использование при ходьбе, беге лидера (дети ориентируются на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением), — использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребенку при выполнении движения, — использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др), — изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т д, — изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола), — использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки (мяч «ежик», массажное кольцо и мяч, ручной эспандер, для дифференцировки тактильных ощущений — отделение риса от гороха и т д), — изменение внешних условий выполнения упражнений на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д., — варьирование состояния обучающихся при выполнении физических упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т д), в соревновательных условиях (внутри класса, школьные, районные, городские и т д), использование разученных двигательных умений в повседневной жизни, — использование упражнений, которые требуют согласованных и синхронных действий партнеров (бег парами с передачей мяча друг другу с постепенным увеличением расстояния между партнерами и т д), — изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, музыкальным сопровождением и пр.).

Для детей с нарушенным зрением наиболее типичным методическим приемом обучения является метод слова: беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание и пр.

Широко распространено объяснение, благодаря которому ученик должен осознать и представить себе двигательный образ. При его описании учитель не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и дает пространственные представления о предметах и действиях. Восприятие речи на слух позволяет ребенку с нарушением зрения соотнести слова с теми предметами, действиями, которые они обозначают. Речевая практика при помощи слухового восприятия создает условия для понимания значений все большего числа слов, терминов, употребляемых при освоении движений в процессе адаптивного физического воспитания.

Используются разновидности объяснения:

-сопроводительные пояснения — лаконичные комментарии и замечания, которыми пользуется педагог по ходу выполнения упражнения учащимися с целью углубления восприятия;

-инструктирование — словесное объяснение техники изучаемых действий.

Особое внимание следует уделять сочетанию работы сохранных анализаторов (зрительного, слухового и тактильного). Они одновременно возбуждают двигательную зону коры головного мозга, что вызывает усиление результативности урока, а также

перенос в реальную действительность сформированных чувств уверенности и удовлетворенности от возможности самостоятельно двигаться.

Показания и противопоказания к физическим упражнениям

Для детей с нарушением зрения (при некоторых заболеваниях) предусматриваются следующие ограничения, резкие наклоны прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), а также соскоки со снарядов, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью в беге, передвижение на коньках.

Лечебная физкультура тесно связана с лечебно-восстановительным процессом, она воспитывает у детей сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает им гигиенические навыки, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы, регулирует общий режим, а также режим движений, воспитывает правильное отношение детей к закаливанию организма естественными факторами природы.

Лечебная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Занятия ЛФК делятся на три части: вводная, основная и заключительная.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Лечебная физкультура способствует стабилизации состояния при заболевании и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата.

Используемые средства обучения.

- Теоретические сведения.
- Бег, ходьба, передвижения.
- Общеразвивающие упражнения, упражнения специального характера, упражнения общего характера.
- Общеразвивающие упражнения, подвижные игры на ортопедических мячах, гимнастических скамейках, шведской стенке.

Методы и формы организации уроков АФК.

- Метод «слова и показа» используется при разучивании и закреплении новых упражнений, комплексов в целом.
- Метод «рассказа» используется при совершенствовании ранее изученных упражнений и движений, целостного выполнения сложных упражнений, комплексов упражнений.
- Метод «расчленённого обучения» используется при разучивании новых упражнений путем деления комплекса упражнений на части.

- Метод «целостного обучения» используется при выполнении комплекса упражнений полностью.

Физическая нагрузка на уроке АФК дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

Для получения лучших результатов соблюдаются следующие **принципы**:

- системность.
- регулярность
- длительность
- нарастание
- индивидуализация
- общеукрепляющие упражнения.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу АФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей обучающихся.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В соответствии с Федеральным, региональным базисными планами и учебным планом школы на изучение курса программы по лечебной физкультуре отводится 169 занятий, из расчета 0,5 часа в неделю с 1 по 4 классы: 1 класс-33 занятия, 1а-4 класс- 34 занятия.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностными ориентирами начального общего образования выступают:

- **формирование основ гражданской идентичности личности** на основе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

• **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества** на основе:

проявления доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

уважения к окружающим - умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;

адекватного использования компенсаторных способов для решения различных коммуникативных задач;

опоры на опыт взаимодействий в системе координат "слабовидящий-нормально видящий", "слабовидящий-слабовидящий";

• **развитие ценностно-смысловой сферы личности** на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

принятия и уважения ценностей семьи, образовательной организации, коллектива и стремления следовать им;

ориентации на оценку собственных поступков, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

личностного самоопределения в учебной, социально-бытовой деятельности;

восприятия «образа Я» как субъекта учебной деятельности;

внутренней позиции к самостоятельности и активности;

развития эстетических чувств;

• **развитие умения учиться** на основе:

развития широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

формирования умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

развития чувственной основы познания, формирования компенсаторных способов учебной деятельности;

• **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности** на основе:

формирования самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе и к окружающим, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

развития готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

формирования целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;

формирования умения противостоять действиям и ситуациям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Формирование у обучающихся универсальных учебных действий, представляющих обобщённые действия, открывает слабовидящим возможность широкой ориентации в учебных предметах, в строении самой учебной деятельности, способствует освоению компонентов учебной деятельности, развитию познавательных и учебных мотивов, что оптимизирует протекание процесса учения.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, корректируются нарушения здоровья, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия.

Важным ценностным ориентиром проведения занятия лечебной физкультуры является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом

состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, личностных особенностей детей.

5. Требования к уровню подготовки обучающихся

Планируемые результаты освоения учащимися универсальных учебных действий (личностные и метапредметные результаты):

Освоение АООП НОО, созданной на основе Стандарта, обеспечивает достижение слабовидящими трех видов результатов: *личностных, метапредметных и предметных.*

Личностные результаты должны отражать:

- формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю;
- осознание своей национальности;
- уважение культуры и традиций народов России и мира;
- формирование самооценки с осознанием своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении;
- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие значимых мотивов учебной деятельности, любознательности и интереса к новому содержанию и способам решения проблем;
- приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата;
- ориентацию на содержательные моменты образовательного процесса;
- наличие стремления к совершенствованию своих способностей, ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как примера для подражания;
- формирование умения ориентироваться в пространственной и социально-бытовой среде;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану нарушенного зрения, на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты должны отражать:

- способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению основным общим образованием;
- развитие способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности и находить средства ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- формирование умения излагать свое мнение, аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение умением сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде образовательной организации (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Слабовидящие обучающиеся овладеют специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. У них будут развиваться функциональные возможности организма, обогащаться двигательные умения, совершенствоваться жизненно необходимых двигательные навыки. Обучающиеся овладеют знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану нарушенного зрения. У них будут совершенствоваться основные физические качества, формироваться правильная осанка и походка.

На занятиях АФК будут способствовать коррекции навязчивых стереотипных движений. У обучающихся будут формироваться навыки свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развиваться мышечное чувство, компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития средствами физической культуры.

Слабовидящий обучающийся научится:

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:

- дифференцировать упражнения по видам и назначению;
- выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге;
- равнение в шеренге;
- расчет в шеренге и в колонне на первый-второй;

- повороты на месте;
- размыкание и смыкание;
- виды ходьбы, команды;
- упражнения на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;
- выполнять движения руками с увеличением темпа;
- прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами;
- 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 с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой;
- выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки);
- выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;
- принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;
- согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом;
- выполнять движения точно и выразительно.

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 для совершенствования зрительных функций.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности:

- самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
- сознательно относиться к выполнению движений;
- выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий); с ускорением темпа движений руками;
- выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разным видам 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 офтальмологические упражнения;
- выполнять движения по световому (цветовому) сигналу, броски 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;

- использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
- осмысленно дифференцировать подвижные игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность;
- повышать своё участие в подвижных играх; уверенности, способности преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.

Упражнения на лечебных 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 при выполнении упражнений на тренажере;
- соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере;
- проявлять волевые усилия.

Результаты освоения коррекционно-развивающей области АООП НОО:

Коррекционный курс "Адаптивная физическая культура":

- личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности;
- установление связи между целью занятий адаптивной физической культурой, мотивом и результатом выполнения корректирующих упражнений;
- развитие мотивации достижения успеха и готовности к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;
- умение придерживаться заданной последовательности выполнения 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 всех анализаторов при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности;
- 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;
- алгоритмизация практических действий при выполнении движений (упражнений);
- выбор наиболее эффективных способов выполнения корректирующих упражнений 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: «слабовидящий-нормально видящий», «слабовидящий- слабовидящий» в ходе занятий АФК;
- умение задавать вопросы уточняющего характера;
- умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях АФК.

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития обучающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- тестирование
- медицинский контроль

Динамику развития физических качеств обучающихся позволяют оценить (проводится 2 раза в год начало и конец учебного года):

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья обучающихся помогает определить медицинский контроль.

Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки обучающихся – 2 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся и родителям.

6. Содержание тем учебного курса

Адаптивная физическая культура (теоретические знания)

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

Общие упражнения

Строевые упражнения. Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения, формирующие основные движения. Повторение ранее освоенных упражнений. Подвижные игры. Элементы танца. Дыхательные упражнения. Упражнения для подвижности глаз.

Лечебно-корректирующие упражнения

Дыхательные упражнения (для обучающихся 1-ой группы). Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для формирования мышц стопы (для обучающихся 2-ой группы). Упражнения для развития подвижности отдельных суставов. Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. Упражнения для совершенствования зрительных функций (для обучающихся 3-ой группы). Повышение функциональных возможностей организма.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности.¹

Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития моторики рук. Упражнения

¹ Выбор видов упражнений осуществляется в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.

для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.

Упражнения на лечебных тренажерах.

Упражнения на степпере. Упражнения на велотренажере. Упражнения на беговой дорожке и других.

7. Тематическое планирование, в том числе, с учетом рабочей программы воспитания

Классы	1	1-а	2	3	4
Общие упражнения					
Строевые упражнения	2	2	1	1	1
ОРУ	5	3	4	2	4
ОРУ с предметами	4	3	3	4	3
Упр. На тренажерах	3	3	4	5	5
Упр. В равновесии	1	2	1	1	1
Лазание и перелезание	2	2	1	1	1
Висы и упоры	1	2	2	2	1
Подвижные игры	2	2	4	3	2
Специальные упражнения					
Дыхательные упражнения	1	2	2	2	2
Упр. Для мышц брюшного пресса, спины	1	2	3	3	4
Упр. На осанку, укрепление мышц стопы	5	4	3	4	4
Упражнения на ориентировку, координацию	3	3	3	3	3
Упр. для совершенствования зрительных функций	3	4	3	3	3
Итого занятий: 169	33	34	34	34	34

Виды и формы контроля:

- Виды контроля: текущий, промежуточный.
- Формы контроля: тестирование (сентябрь, май).

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации слабовидящих обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей (устный опрос, тестирование)

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

Класс	Форма промежуточной аттестации обучающихся
-------	--

1 класс	тестирование
1а-класс	тестирование
2 класс	тестирование
3 класс	тестирование
4 класс	тестирование

8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Проведение лечебной физкультуры в образовательном учреждении требует определенной материальной базы, обеспечивающей условия применения ее средств и оптимальный эффект.

Для занятий имеется зал площадью не менее 4 м² на одного занимающегося ребенка, с возможностью проветривания, а в холодное время года достаточно отапливаемое. Одна стена зала – зеркальная.

Для проведения лечебной физкультуры предусмотрено дополнительное **оборудование:**

- музыкальный центр,
- гимнастические скамейки,
- шведская стенка гимнастические комплексы «Аист»,
- «Гимнастика» (наклонные и воздушные лестницы, канат, кольца);
- маты, скакалки, мячи.

Имеются коврики для выполнения статических упражнений и проведения сеанса психофизической релаксации.

спортивный инвентарь:

- мячи, скакалки, обручи (большие и малые), гимнастические палки;
- фитболы, гантели (1 кг), коврики, кегли, мат;
- разноцветные кегли;
- резиновые коврики;
- озвученные мячи;
- тренажеры: велотренажеры; степпер с компьютером; турник универсальный;
- скамья «Спорт» и для пресса.

предметы: платочки, погремушки, ленты, флажки.

Имеется дидактический материал: плакаты с изображением строения тела, правильной осанки, постановки стопы при ходьбе, техники выполнения упражнений.

Кабинет 315

Для проведения лечебной физкультуры предусмотрено **оборудование:**

- Модульный массажный коврик, массажная дорожка, тренажер для ног, шведская скамья, гимнастический коврик, тактильная дорожка, тактильные платформы,
- массажный коврик, тренажер для функциональной подготовки и гимнастики,
- тренажер для разработки суставов, шведская стенка, тренажер-массажные валики,

набор балансиров, бордюр-балансир, скамья для пресса, тренажер карусель, спортивное полотно гусеница

Методическое обеспечение курса

Данная программа обеспечена комплексом учебных изданий:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования слабовидящих обучающихся от 2009 г.
3. В.П. Ермакова. Примерное содержание коррекционных занятий в специальной общеобразовательной школе для слабовидящих детей.
4. Г.Г. Демирчоглян, А.Г.Демирчоглян. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников.
5. Аветисов Э.С. Близорукость / Под общ. ред. Э.С. Аветисова. – 2-е изд., перераб. И доп. – М., 2002. – 2002. – 284с.
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.-240 с.: ил.
7. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрением. — М., 2000.
8. С.П. Евсеев, Л.М.Шипицына. ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – издательство «Советский спорт», 2003
9. Ю.Жуков. Технологии адаптивной физической культуры в работе с лицами с сенсорными нарушениями (для слепых и слабовидящих), 2019