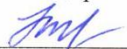


«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 62 III–IV ВИДА»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

 /Соболева М.С./

«30» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  /Доржиев Б.Д./

«31» августа 2022 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: «Адаптивная физическая культура» (вариант 3.1)

Класс: I

Количество часов по программе: 33 ч.

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Учитель: Васькина Ж.Н.

г. Улан-Удэ

I. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1 класса (вариант 3.1) ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
2. ФГОС НОО
3. ФГОС НОО для детей с ОВЗ, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года №1598
4. СанПиН 2.4.2.3286-15 для обучающихся с ОВЗ
5. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20
6. Примерной программы начального общего образования
7. АООП НОО для слепых обучающихся ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида» (вариант 3.1)
8. Положение об адаптированной рабочей программе ГБОУ «СКОШИ № 62»
9. Учебный план ГБОУ СКОШИ № 62 III-IV вида (вариант 3.1)

Одним из главных средств естественного оздоровления в условиях школы-интерната является двигательная активность, которая рассматривается как фактор укрепления здоровья и социальной защиты интересов развивающейся личности.

Физическая активность - одно из важнейших условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста развития и формирования организма. Физическая активность зависит от функциональных возможностей человека, его возраста, пола и здоровья. В зависимости от состояния здоровья используются различные средства физической культуры и спорта, а при отклонениях в состоянии здоровья - адаптированная физкультура (АФК).

Адаптированная физкультура – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

В нашей школе обучаются дети-инвалиды с различными дефектами зрения. Как известно, зрительный дефект ребенка снижает у него не только познавательную, но и двигательную активность. Уровень физического развития детей с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников.

Дети, поступающие к нам в школу скованы, и из-за страха пространства у них ограничена двигательная активность, нарушена координация движений. В связи с трудностями подражания и овладения пространственными представлениями нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в свободном движении, в подвижных играх. Письмо по Брайлю, поза детей с остаточным зрением при чтении и письме с низко опущенной головой, монозрение, нарушение бинокулярного зрения отрицательно влияют на развитие дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, ведут к кривошее, сколиозам, остеохондрозам в шейном отделе и другим нарушениям.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по АФК, комплексы для занятий ЛФК, разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями. Программа по АФК для слепых и слабовидящих учащихся школы опирается на программу общеобразовательной школы и отличается тремя основными особенностями:

1. В программу включены разделы, связанные со специфическими особенностями их реализации. Например, тема “Исправление дефектов осанки и движений” может быть усвоена слепыми и слабовидящими детьми при условии обучения их пространственной ориентировке в большом и малом пространстве и т.д.
2. Трудности коррекции серьезных физических нарушений обуславливают количеством программных часов (два часа в неделю).
3. Самое главное, реализация программы по АФК в школах слепых и слабовидящих предполагает использование специальных наглядных пособий и оборудования, рассчитанных на осязательно-слуховое восприятие учебного материала, а также специальных приемов и форм организации занятий по АФК, с учетом специфических особенностей развития личности школьника со зрительной патологией.

Занятия по АФК закладывает фундамент физического развития школьников.

Дети с недостаточностью зрения нуждаются:

- в коррекции самих движений, так как движения ребенка с нарушенным зрением скованы и не координированы;
- в коррекции зрительного восприятия;
- в коррекции телосложения, осанки и плоскостопия;
- в коррекции развития физических качеств;
- в коррекции дифференцировки времени, усилий, пространства, точности движений и т.д.

Данная рабочая программа по коррекции двигательных нарушений средствами адаптивного физического воспитания для младших школьников с деградацией зрения. Все занятия по АФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Цели и задачи программы

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на

- коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма (практические занятия).
- формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний жизненно необходимых для ребенка (теоретические знания).

Цель программы:

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
2. Повышение мобильности как средства интеграции инвалидов по зрению в общество зрячих.
3. Восстановление и совершенствование, с помощью средств АФК, физических и психофизических способностей слепого и слабовидящего школьника.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья детей с тяжелой патологией зрения. Содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма. Повышение физиологической активности органов и систем организма школьников с вторичными отклонениями в развитии.
2. Своевременная профилактика и предупреждение развития вторичных отклонений у слепых и слабовидящих детей. Исправление, формирование и закрепление правильной осанки, достижение ее стабилизации при выполнении жизненно необходимых положений и движений.
3. Укрепление мышечно-связочного аппарата тела и глаз, улучшение кровоснабжения тканей глаза.

4. Формирование у слепых учащихся необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортзале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями, с использованием сохранных анализаторов).
5. Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
6. Воспитание бережного отношения к своему здоровью, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.
7. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
8. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей с тяжёлой патологией зрения;
- укреплять связочно-суставной аппарата;
- совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствовать деятельности ЦНС.

Коррекционно-образовательные задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать физические качества (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- прививать навыки гигиены;
- формировать представление 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 пространственной ориентировки (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 слепые дети с различной степенью и патологией развития глаз. Дети, имеющие различные нарушения осанки, не 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

Психолого-педагогическая характеристика слепых обучающихся

Все обучающиеся школы подлежат медицинскому осмотру. Непрошедшие медицинский осмотр, к занятиям физическими упражнениями не занимаются. На основании данных о

состоянии здоровья и физического развития обучающихся распределяют для занятий физической культурой в основную, подготовительную, специальные медицинские группы и группы АФК.

Группа 1

Обучающиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в соревнованиях. В данной школе обучающихся этой группы нет.

Группа 2

Обучающиеся подготовительной медицинской группы допускаются к школьным программам при условии исключения некоторых видов физических упражнений. Сдача контрольных испытаний - с особого разрешения врача.

Группа 3

Обучающиеся специальной медицинской группы, допускаются к занятиям по особой программе или по отдельным видам школьных программ со сниженными нормативами. Занятия индивидуальной гимнастикой типа лечебной физкультуры.

Группа 4

Обучающиеся группы АФК занимаются по индивидуальным программам.

Группа 5

Полностью, освобожденные от занятий по физической культуре по медицинским показаниям.

На развитие обучающихся данной категории серьезное влияние оказывает состояние зрительных функций, по которому выделяют: тотальную слепоту, светоощущение, практическую слепоту (наличие остаточного зрения).

Тотально слепые, характеризуются абсолютной (тотальной) слепотой на оба глаза, что детерминирует полное отсутствие у них даже зрительных ощущений (отсутствие возможности различить свет и тьму). В качестве ведущих в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности данной подгруппы обучающихся выступает осязательное и слуховое восприятие. Другие анализаторы выполняют вспомогательную роль.

Слепые со светоощущением в отличие от первой подгруппы, имеют зрительные ощущения, по своим зрительным возможностям данная группа весьма разнообразна и включает:

- слепых, у которых имеет место светоощущение с неправильной проекцией (не могут правильно определять направление света), что не дает возможности использовать светоощущение при самостоятельной ориентировке в пространстве;
- слепых, у которых имеет место светоощущение с правильной проекцией (могут адекватно определять направление света), что позволяет использовать его в учебно-познавательной деятельности (особенно в пространственной ориентировке);
- слепых, у которых наряду со светоощущением имеет место цветоощущение (могут наряду со светом и тьмой различать цвета), что обеспечивает возможность его использования в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности.

Слепота, в силу негативного влияния на уровень развития как общей, так и двигательной активности, значительно осложняет физическое развитие обучающегося, что проявляется: в замедленном темпе овладения слепыми различными движениями и более низком уровне их развития (снижение объема движений, качества выполнения); в нарушении координации движений; в снижении уровня развития общей и мелкой моторики; в возникновении навязчивых движений; в нарушении осанки, походки, положения тела; в трудности передвижения в пространстве.

Особые образовательные потребности обучающихся

Требования к организации учебного процесса

Контингент обучающихся - это слепые дети с различной степенью и патологией развития глаз. Дети, имеющие различные нарушения осанки, не 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

II. Общая характеристика предмета

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал физических упражнений.

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.

2. Общеразвивающие упражнения:

— без предметов;

— с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);

3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.

4. Упражнения для укрепления сводов стопы.

5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).

6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем.

7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для совершенствования координации

движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.

8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.

9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).

10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое),

расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).

12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.

13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.

14. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза;

на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

К *вспомогательным средствам* физического воспитания относятся: гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, зрительной нагрузки и т.д.); естественные силы природы. Правильное использование таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, оказывающих благоприятное воздействие на физическое развитие, здоровье и закаливание школьников. К гигиеническим факторам относятся все мероприятия, касающиеся сохранения зрения, здоровья школьников.

III. Место учебного предмета в учебном плане

Курс занятий в 1 классе (вариант 3.1) в соответствии с учебным планом отводится 16 ч. (0,5 ч. в неделю, 33 учебные недели)

IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры учебного предмета соответствуют основным требованиям ФГОС

НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО:

патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);
гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);

человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);

личность (саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору);

честь;

достоинство;

свобода, социальная солидарность (свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная));

доверие (к людям, институтам государства и гражданского общества);

семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);

любовь (к близким, друзьям, школе и действия во благо их, даже вопреки собственным интересам);

дружба;

здоровье (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);

труд и творчество (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);

наука – ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);

искусство и литература (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие).

V. Планируемые результаты освоения коррекционно-развивающей области АФК.

Личностные результаты:

формирование самооценки с осознанием своих физических возможностей; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата; наличие стремления к совершенствованию своих физических способностей; формирование умения ориентироваться в пространственной среде; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях; формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану сохраннных анализаторов; на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

развитие способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; формирование умения излагать свое мнение и 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 АФК;

Предметные результаты:

Слепые 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 остаточного зрения; о необходимости рационального использования остаточного зрения в процессе выполнения физических упражнений. У них будут совершенствоваться основные физические качества, нивелироваться скованность, физическая пассивность, формироваться правильная осанка и походка. Занятия АФК будут способствовать коррекции навязчивых стереотипных движений. У обучающихся будут формироваться навыки свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развиваться компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития и двигательной сферы средствами физической культуры.

Слепой 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 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 с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой; выполнять упражнения, формирующие основные движения: ходьбу, 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 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, офтальмологические упражнения для глаз.

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; 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.

VI. Содержание программы коррекционной области

Адаптивная физическая культура

Адаптивная физическая культура (теоретические знания).

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

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.

Лечебно - корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения (для обучающихся 1-ой группы). Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для формирования осанки, 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-й группы).

Упражнения коррекционно-развивающей направленности.

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 для обучающихся с остаточным зрением. Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.

Упражнения на лечебных тренажерах.

Упражнения на велотренажере. Упражнения на беговой дорожке. Упражнения на тренажере «Здоровье». Упражнения на гребном тренажере.

VII. Тематическое планирование уроков

№	Темы занятий	Кол-во часов по четвертям			
		1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.
1	Теоретические знания Техника безопасности.	В процессе всех занятий			
2	Общие упражнения	1	1	1	1
3	Лечебно-корректирующие упражнения	1	1	1,5	1
4	Упражнения коррекционно- развивающей направленности.	1,5	1	1	1
5	Упражнения на лечебных тренажерах.	1	0,5	1	1
6	Оценка и контроль функционального состояния организма	Два раза в год			
Всего за год: 16 часов		4,5	3,5	4,5	4

VIII. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Азарян Р.Н. Обучение слепых и слабовидящих детей правильной ходьбе. М.,1989.
2. Бастрон О. В., Сафронова И. Н., Коррекционная и профилактическая направленность адаптивного физического воспитания слепых и слабовидящих детей. - Томск.: Из-во ТГПУ, 2007. - С.167-169
3. Беженцева Л. И. Особенности организации процесса физического воспитания детей инвалидов (слепых и слабовидящих) в условиях школы-интерната / Л. И. Беженцева. - Томск. Изд-во ТГПУ,2003. - С. 233-237
4. Демирчоглян Г. Г., Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян. - М.: Советский спорт, 2000. – С. 95-102
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. М., 2001.

6. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. М.: Спорт Академ Пресс, 2002, 140 с.
7. Лях В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте. // Физическая культура в школе. -1987, N 5. С.25.
8. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих / Д. М Маллаев. - М.: Советский спорт, 2002. – С. 32-33
9. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (метод, рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). СПб., - 2001.
10. Семенов Л.А. ЛФК в школе для слепых и слабовидящих детей и организация её реализации путем применения тренажеров. // Дефектология. – 1986, N 3.
11. Семенов Л.А., Шлыков В.Н. Азбука движения для слепых детей. М.-1984.
12. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие // Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – с. 93-156

Приложение

Календарно-тематическое планирование «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в 1 классе (вариант 3.1)

№ п/п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Дата
	I четверть	4,5 часов	
	Общие упражнения	2	
1	Правила безопасности. Занятия адаптивной физкультурой и их роль для здоровья человека. Общеразвивающие упражнения без предметов.	0,5	
2	Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Общеразвивающие упражнения с мячом.	0,5	
	Лечебно-корригирующие упражнения	1	
3	Дыхательные упражнения их значение и правильное выполнение. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	0,5	
4	Зрение и упражнения лечебной физкультуры. Упражнения для совершенствования зрительных функций	0,5	
	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	1,5	
5	Упражнения на развитие координационных способностей.	0,5	
6	Упражнения на развитие выносливости.	0,5	
7	Упражнения на развитие ловкости.	0,5	
	Упражнения на тренажерах	1	

8	Упражнения на тренажерах.	0,5	
9	Упражнения на велотренажере.	0,5	
	II четверть	3,5 часов	
	Общие упражнения	1	
10	Осанка человека. Упражнения, формирующие правильную осанку.	0,5	
11	Строевые упражнения. Упражнения для подвижности глаз. Подвижные игры.	0,5	
	Лечебно-корригирующие упражнения	1	
12	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	0,5	
13	Упражнения повышающие силу отдельных мышечных групп.	0,5	
	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	1	
14	Упражнения для развития моторики рук.	0,5	
15	Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций.	0,5	
	Упражнения на тренажерах	0,5	
16	Упражнения на беговой дорожке	0,5	
	III четверть	4,5 часов	
	Общие упражнения	1	
17	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры.	0,5	
18	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для подвижности глаз.	0,5	
	Лечебно-корригирующие упражнения	1,5	
19	Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	0,5	
20	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	0,5	
21	Упражнения повышающие силу отдельных мышечных групп.	0,5	
	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	1	

22	Упражнения на развитие координационных способностей.	0,5	
23	Упражнения на развитие выносливости.	0,5	
	Упражнения на тренажерах	1	
24	Упражнения на тренажерах.	0,5	
25	Упражнения на эллипсоиде.	0,5	
	IV четверть	4 часов	
	Общие упражнения	1	
26	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	0,5	
27	Упражнения для профилактики плоскостопия.	0,5	
	Лечебно-корректирующие упражнения	1	
28	Дыхательные упражнения.	0,5	
29	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	0,5	
	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	1	
30	Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.	0,5	
31	Упражнения для формирования правильной осанки.	0,5	
	Упражнения на тренажерах	1	
32	Упражнения на тренажерах.	0,5	
33	Упражнения на велотренажере.	0,5	