

Рассмотрена на заседании  
м.о учителей нач классов  
протокол №1  
от 26 августа 2022г

Согласована  
Зам. дир. По У.В.Р.

 /Иванова Т.Б./

Утверждаю  
Директор МБОУ

«Карлданская средняя  
общеобразовательная  
школа имени  
К.А. Андреева»  
«Карлдан Федоров/  
средняя общеобра-  
зовательная  
школа имени  
К.А. Андреева»  
19.08.2022г



**Рабочая программа**  
по коррекционному курсу «Адаптивная физкультура» для учащихся 1 класса, обучающейся по  
адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для  
слабовидящих обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 4.3)

Составитель программы:  
Сергеева Лариса Васильевна,  
учитель начальных классов.

2022г

# КОРРЕКЦИОННЫЙ КУРС: Адаптивная физическая культура. 1 КЛАСС

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Федеральным законом от 01.01.2001 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

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

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

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

Курс АФК является одним из направлений коррекционно-развивающей области, поддерживающей процесс освоения содержания адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (АООП НОО) для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью. Целью реализации адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является создание условий выполнения требований ФГОС НОО ОВЗ через обеспечение личностного развития данной группы обучающихся, достижения ими планируемых результатов освоения АООП НОО, обеспечение социальной адаптации и интеграции.

Основными задачами АООП НОО для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является:

- создание условий, обеспечивающих достижение планируемых результатов по освоению курсов коррекционно-развивающей области;
- формирование основ общей культуры, нравственного развития, сохранение и укрепление их здоровья;
- личностное развитие слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- оптимизация процессов социальной адаптации и интеграции;

- предоставление слабовидящим обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможности накопления социального опыта, знаний, умений и способов деятельности, сформированных в процессе изучения АФК.

Примерная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования слабовидящих обучающихся (вариант 4.3).

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

Психолого-педагогическая характеристика слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Развитие детей, имеющих два первичных нарушения - в данном случае слабовидения, сочетающегося с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - значительно осложнено, так как каждое первичное нарушение, существует в этом комплексе с характерными для него вторичными расстройствами, что значительно усложняет общую структуру нарушения и затрудняет его компенсацию. Это в свою очередь, значительно затрудняет как адаптацию обучающегося к условиям школьного обучения, так и достижение им планируемых результатов освоения АООП НОО.

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут отставать в физическом развитии, что выражается в более низком росте, меньшей массе тела и объеме грудной клетки, могут иметь место навязчивые движения. У многих из них имеет место быть нарушение осанки, снижение пластичности и координированности движений. Снижение эмоциональной выразительности обуславливает затрудненность зрительного восприятия эмоциональных проявлений других людей.

У обучающихся снижены такие показатели как сила, быстрота и выносливость, они испытывают достаточно серьезные трудности при сохранении рабочей позы в течение урока, быстро утомляются, у них значительно снижена работоспособность (в том числе и зрительная), снижено внимание, что проявляется в трудностях привлечения внимания, невозможностью длительной его концентрации, наличии быстрой и легкой отвлекаемости, рассеянности, низком объеме.

Особенности зрительного восприятия - острота зрения находится в пределах от 0,05 до 0,4 на лучше видящий глаз в условиях оптической коррекции.

При слабовидении различают три степени нарушения зрения:

тяжелая — острота зрения находится в пределах от 0,05 до 0,09;

средняя — острота зрения находится в пределах от 0,1 до 0,2;

легкая — острота зрения находится в пределах от 0,3 до 0,4.

Кроме сниженной остроты зрения на снижение зрительных возможностей слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) негативно влияет снижение других зрительных функций (поля зрения, цветоразличение, снижение контрастной чувствительности, нарушение глазодвигательных функций), что является весьма характерным для слабовидения. Это в свою очередь, осложняется как наличием различных клинических форм слабовидения (нарушение рефракции, патология хрусталика, глаукома, заболевание нервно-двигательного аппарата и др.), так и наличием глазных заболеваний (врожденная миопия, катаракта, гиперметропия высокой степени, ретинопатия недоношенных, частичная [атрофия](#) зрительного нерва и др.).

Вследствие выше обозначенных причин у слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нарушены: пространственное восприятие и ориентировка в пространстве, установление причинно-следственных связей, формирование адекватных, точных, целостных зрительных образов. У них значительно снижены скорость и точность восприятия, имеются трудности дистантного восприятия, трудности в различении сенсорных эталонов, затруднения в зрительно-моторной координации, ослабевают все свойства зрительного восприятия (целостность, избирательность, константность и др.).

Кроме того, у многих обучающихся имеет место незрелость и недоразвитие эмоциональной сферы. Эмоциональные реакции зачастую неадекватны, не пропорциональны по своей динамике воздействиям окружающего мира, имеют место быстрые переходы от одного настроения к другому. Часто у обучающихся нарушены волевые процессы, что проявляется в безынициативности, неспособности самостоятельно руководить своей деятельностью, подчинять ее определенной цели, неспособности адекватно оценивать свои поступки.

У обучающихся данной группы нередко могут проявляться негативные личностные качества и негативные личностные проявления.

Цель программы:

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

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

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

Основные задачи реализации содержания:

преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере; развитие функциональных возможностей организма; обогащение двигательных умений, совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков; совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, походки; сформированность навыков свободного безбоязненного передвижения в пространстве,

развитие мышечного чувства; развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

Оздоровительные задачи:

охрана жизни и укрепление здоровья детей с тяжёлой патологией зрения; укрепление связочно-суставного аппарата; совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; совершенствование деятельности ЦНС.

Образовательные задачи:

формирование двигательных навыков и умений; развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость); привитие навыков гигиены; сообщение знаний, связанных с физическим воспитанием: о пользе занятий ЛФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения; знания о явлениях природы, общественной жизни.

Воспитательные задачи:

воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность; формирование нравственных качеств: честность, **взаимопомощь**, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка; воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

Коррекционные задачи:

формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование **спортивным инвентарем** и адаптированными пособиями с использованием сохранных анализаторов); улучшение кровоснабжения тканей глаза и функции мышечной системы глаза; коррекция навязчивых стереотипных движений; развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;

формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Организация и контроль учебного процесса.

Контингент обучающихся - это дети с глубоким нарушением зрения (слабовидящие учащиеся 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.

### 3. Место предмета в учебном плане

Курс занятий: 33 часа в год - 1 раз в неделю для 1-5 классов

### 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения слабовидящими обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программы по АФК.

#### 1. Личностные результаты:

овладение социальной ролью обучающегося, сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;

развитие любви к своей стране и городу;

развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;

владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;

развитие эстетических чувств;

формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.

#### 2. Предметные результаты:

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), осваивая содержание курса «Адаптивная физическая культура», получат возможность преодолеть отклонения в физическом развитии и двигательной сфере.

Обучающиеся научатся понимать значимость физических упражнений для своего здоровья и дальнейшего развития. У слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет формироваться потребность в движениях и умение выполнять доступные упражнения. Занятия АФК будут способствовать укреплению и охране здоровья, в том числе охране нарушенного зрения.

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) получат возможность освоить разнообразные виды движений, упражнений профилактического и оздоровительного характера, игр. У них повысится функциональная деятельность систем организма, разовьётся мышечное и двигательное чувство, будут развиваться двигательные умения и навыки, укрепится здоровье, повысится работоспособность. У обучающихся будет повышаться положительная самооценка.

Слабовидящим обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет доступно освоение общих упражнений: простых строевых, общеразвивающих упражнений; общеразвивающих упражнений с предметами; упражнений, формирующих основные движения; повторение ранее освоенных упражнений; подвижных игр;

упражнений на дыхание; упражнений для глаз; лечебно - корректирующих упражнений: упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины, для формирования мышц стопы; упражнений на ориентировку и координацию; упражнений для развития подвижности отдельных суставов; упражнений, повышающих силу отдельных мышечных групп; упражнений, направленных на развитие анализаторов (в том числе и зрительного).

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

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приобретут опыт саморегуляции движений в процессе выполнения упражнений разного вида. У них повысится двигательная активность, разовьются навыки пространственной ориентировки, компенсаторные возможности.

Слабовидящий обучающийся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) овладевает определенной системой знаний, умений и навыков:

Адаптивная физическая культура (теоретические знания):

способностью понимать роль АФК для сохранения собственного здоровья; умением дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры; знанием простых подвижных игр, и правил их проведения; знанием о важности правильного дыхания, учета противопоказаний при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры; знанием части тела и их двигательными возможностями.

## **5. Тематическое планирование с указанием количества часов,**

### **отводимых на освоение каждой темы**

№	Раздел учебного курса	Ко-во часов на изучение раздела	Кол-во контрольных работ
1	Общие знания. Техника безопасности.	в процессе всех занятий	
2	Общие упражнения	8ч	
3	Лечебно-корректирующие упражнения	8ч	
4	Упражнения коррекционно-развивающей направленности.	10ч	
5	Упражнения на лечебных тренажерах.	7	
6	Оценка и контроль функционального	два раза в год	

	состояния организма		
	Итого	33	

## 6. Содержание учебного предмета

Адаптивная физическая культура (общие знания).

Разнообразие упражнений адаптивной физической культуры. Правильное дыхание. Осанка человека. Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Гигиенические навыки занятий физкультурой. Занятия на тренажерах. Зрение и упражнения адаптированной физической культуры.

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 на подвижность глаз.

Лечебно - корригирующие упражнения.

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

Упражнения коррекционно-развивающей направленности.

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

### Материально-технической обеспечение:

телевизор (диагональ не менее 72 см), видеоплейер, компьютер, принтер, сканер, мультимедийный проектор, экспозиционный экран, аудиоцентр, магнитофон, комплексы упражнений, напечатанные шрифтом Брайля, аудиозаписи в соответствии с программой обучения, видеофильмы, соответствующие тематике программы по физической культуре, мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по физической культуре, ресурсы интернета (электронные библиотеки).

Оборудование спортивного зала:

тренажеры (тренажер лодка, беговая дорожка, роликовые тренажеры, эллипсоидный тренажер, степ тренажер), наклонная скамейка, шведские стенки, зеркальная стена, гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, скакалки, гимнастические палки, звуковые мишени, озвученные мячи для голбола, торбола, футбола, фитболы, **баскетбольные** мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, малые теннисные мячи, массажные мячи, баскетбольные кольца, эспандеры, вибрационные скамейки, набивные мячи разного веса, индивидуальные коврики, канат, модули, гимнастические ленты.

### Список литературы

Азарян слепых и слабовидящих детей правильной ходьбе. М.,1989. , , Коррекционная и профилактическая направленность адаптивного физического воспитания слепых и слабовидящих детей. - Томск.: Из-во ТГПУ, 2007. - С.167-169  
Беженцева организации процесса физического воспитания детей инвалидов (слепых и слабовидящих) в условиях школы-интерната / . - Томск. Изд-во ТГПУ,2003. - С. 233-237 ,  
Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / , . - М.: Советский спорт, 2000. – С. 95-102 ,  
Шапкова физическая культура. Учебное пособие. М., 2001. ,  
Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 140 с.  
Лях координационных способностей в школьном возрасте. // Физическая культура в школе. -1987.- N 5.- С.25.  
Маллаев, для слепых и слабовидящих / . - М.: Советский спорт, 2002. – С. 32-33  
Ростомашвили упражнения для детей с нарушением зрения (метод, рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). СПб., - 2001.  
ЛФК в школе для слепых и слабовидящих детей и организация её реализации путем применения тренажеров. // Дефектология. - 1986.- N 3. ,  
Шлыков движения для слепых детей. М.-1984.  
Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие // Под ред. . – М.: Советский спорт, 2003. – с. 93-156

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов
1	Общие упражнения	1
2	Правила безопасности. Занятия адаптивной физкультурой и их роль для здоровья человека. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
3	Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1
4	Лечебно-корригирующие упражнения	1
5	Дыхательные упражнения их значение и правильное выполнение. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1
6	Зрение и упражнения лечебной физкультуры. Упражнения для совершенствования зрительных функций	1
7	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	1
8	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
9	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на тренажерах.	1
10	Осанка человека. Упражнения, формирующие правильную осанку.	1

11	Строевые упражнения. Упражнения для подвижности глаз. Подвижные игры.	1
12	Лечебно-корректирующие упражнения	1
13	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1
14	Упражнения повышающие силу отдельных мышечных групп.	1
15	Упражнения коррекционно-развивающей направленности. Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций.	1
16	Упражнения для развития моторики рук.	1
17	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры.	1
18	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для подвижности глаз.	1
19	Лечебно-корректирующие упражнения	1

20	Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1
21	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1
22	Упражнения повышающие силу отдельных мышечных групп.	1
23	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
24	Упражнения на развитие выносливости.	1
25	Упражнения на тренажерах	1
26	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	1
27	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1
28	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
29	Лечебно-корректирующие упражнения	1
30	Дыхательные упражнения.	1

31	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1
32	Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.	1
33	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
	Итого	33ч