

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Верхнепышминская школа-интернат имени С.А. Мартиросяна, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:

Заседание ШМО

Учителей физкультуры

Протокол № 5 от 24.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 123/2 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**коррекционно-развивающий курс**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
для слепых и слабовидящих обучающихся  
со сложной структурой дефекта  
5-9 класса  
(1 час в неделю)

Составитель: Упорова Л.П.

учитель Упорова Л.П.

г.Верхняя Пышма

2023г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по коррекционно-развивающему курсу «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ РФ от 29 декабря 2012г. N 273) (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" и Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28;
- Приказ Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014г., регистрационный № 35850 от 03.02.2015г "Об утверждении федерального государственного стандарта общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения России от 24.03.2021 N 115 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 № 63180);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", (Регистрационный № 71930).
- "Программы для детей с ОВЗ" (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) Креминской М. М.

Физическое воспитание в школах для детей с глубоким нарушением зрения является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной

работы и осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, профессионально-трудовым обучением и занимает одно из важных мест в подготовке обучающихся к социализации и интеграции в общество зрячих.

Занятия (АФК) адаптивной физкультурой являются частью процесса физического воспитания школьников с глубоким нарушением зрения и одной из форм коррекционно-воспитательной работы в ГБОУ СО "Верхнепышминская школа-интернат имени С. А. Мартиросяна "

**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.

**Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья обучающихся 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 АФК, 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;
- развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Содержание программы коррекционного предмета**

№ п/п	ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ КУРСА	Количество часов				
		Классы				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний	На каждом занятии				
2.	Формирование навыка правильной осанки	8	8	8	8	8
3.	Профилактика и коррекция плоскостопия	8	8	8	8	8

4.	Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем	4	4	4	4	4
5.	Формирование готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и навыка ориентирования в пространстве	8	8	8	8	8
6.	Упражнения для улучшения зрения, укрепления глазных мышц, профилактики нарушений зрения.	На каждом занятии				
7.	Упражнения на тренажерах	На каждом занятии				
8.	Специальные коррекционные упражнения для укрепления мышечного корсета.	6	6	6	6	6
9.	Подвижные игры умеренной интенсивности	На каждом занятии				
10.	Оценка и контроль функционального состояния организма	В начале и конце учебного года				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
	<b>Всего:</b>	<b>170 часов</b>				

### **Организация и контроль учебного процесса.**

Нагрузка на занятиях АФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Курс занятий 34 часа в год, 1 раз в неделю.

### **Планируемые предметные результаты освоения коррекционного предмета "Адаптивная физическая культура".**

*Минимальный уровень:*

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и

развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

*Достаточный уровень:*

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## **ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

### **ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**1. ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта»** (быстрота). На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и

через 30 м линию финиша. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, голосом подает сигнал к началу старта и во время бега незрячего по дистанции корректируя направление его передвижения. По команде «На старт!» участник встает лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» участник слегка сгибает обе ноги и наклоняет туловище вперед. По команде «Марш!» преподаватель включает секундомер. Участник бежит в полную силу на звуковой сигнал преподавателя (хлопки, свисток, голос, шаги впереди бегущего т. е. бег за лидером). Секундомер выключается в момент пересечения груди участника линии финиша.

**2. ТЕСТ «Гибкость».** Оценивается при выполнении наклона вперед стоя или сидя. Для выполнения теста надо встать на скамейку, носки ног - на уровне края опоры, затем максимально наклониться вперед, не сгибая коленей и пальцами вытянутых рук достать отметку на закрепленной линейке, зафиксировав это положение на 1 с. Для выполнения теста из положения сидя можно использовать гимнастическую скамейку с прикрепленной на ней сверху линейкой. Обследуемый садится на пол и упирается стопами в скамейку, затем наклоняется вперед и пальцами вытянутых рук касается отметки на линейке.

**3. ТЕСТ "Прыжок в длину с места"** (скоростная сила). Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику даются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

#### **4. ТЕСТ Метание набивного мяча (из-за головы), вес 1 кг (сила)**

Бросок выполняется из исходного положения сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

**5. ТЕСТ Упражнение на пресс за 30 секунд - "складочка".** Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты под углом 90 градусов и прижаты к полу (ноги должны быть зафиксированы). По сигналу начала упражнения, туловище поднимается до касания локтями коленей и опускается обратно в исходное положение. Подсчитывается количество подниманий туловища за 30 секунд.

**6. ТЕСТ Определение пространственной ориентировки в замкнутом пространстве.** Первое задание - выполняется в спортивном зале. Ученик сам без помощи должен пройти по периметру зала, проговаривая все осязательные и звуковые ориентиры, расположенные по маршруту предметы. Второе задание - пройти по коридору из кеглей не сбив их. Ширина коридора от 1,5м до 5 метров.

#### **Список литературы**

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.: СпортАкадемПресс, 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

## Учебно-тематический план 5-6 класс

### На I четверть

№ п/п	Учебный материал	№ занятия								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теоретические сведения. Техника безопасности.	+								
2	Строевые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Формирование навыка правильной осанки (2)				+	+				
4	Профилактика и коррекция плоскостопия (2)						+	+		
5	Специальные коррекционные упражнения (2)	+	+							
6	Ориентирование в пространстве (2)								+	+
7	Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем(1)			+						
8	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Упражнения для улучшения зрения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Упражнения на тренажерах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Оценка и контроль функционального состояния организма		+	+						

### На II четверть

№ п/п	Учебный материал	№ занятия						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретические сведения. Техника	+						
2	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+
3	Формирование навыка правильной осанки (2)		+	+				
4	Профилактика и коррекция плоскостопия (2)						+	+
5	Ориентирование в пространстве (2)				+	+		
6	Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем (1)	+						
7	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+
8	Упражнения для улучшения зрения	+	+	+	+	+	+	+
9	Упражнения на тренажерах	+	+	+	+	+	+	+

### На III четверть

№ п/п	Учебный материал	№ занятия												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Теоретические сведения. Техника безопасности.	+												
2	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Формирование навыка правильной осанки (2)	+	+											
4	Профилактика и коррекция плоскостопия (2)			+	+									
5	Ориентирование в пространстве (2)											+	+	
6	Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем (1)					+								
7	Специальные коррекционные упражнения для укрепления мышечного корсета(3)						+	+	+					
8	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9	Упражнения для улучшения зрения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
10	Упражнения на тренажерах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

### IV четверть

№ п/п	Учебный материал	№ занятия												
		1	2	3	4	5	6	7	8					
1	Теоретические сведения. Техника безопасности.	+												
2	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Формирование навыка правильной осанки(2)	+	+											
4	Профилактика и коррекция плоскостопия(2)			+	+									
5	Ориентирование в пространстве(2)						+	+						
	Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем (1)											+		
	Специальные коррекционные упражнения (1)												+	
6	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Упражнения для улучшения зрения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Оценка и контроль функционального состояния организма							+	+					

## Учебно-тематический план 7-8 класс

### На I четверть

№ п/п	Учебный материал	№ занятия								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теоретические сведения. Техника безопасности.	+								
2	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Формирование навыка правильной осанки (1)					+				
4	Профилактика и коррекция плоскостопия (2)						+	+		
5	Специальные коррекционные упражнения (3)	+	+	+						
6	Ориентирование в пространстве (2)								+	+
7	Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем(1)				+					
8	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Упражнения для улучшения зрения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Упражнения на тренажерах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Оценка и контроль функционального		+	+						

### На II четверть

№ п/п	Учебный материал	№ занятия						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретические сведения. Техника безопасности.	+						
2	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+
3	Формирование навыка правильной осанки (2)		+	+				
4	Профилактика и коррекция плоскостопия (2)						+	+
5	Ориентирование в пространстве (2)				+	+		
6	Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем (1)	+						
7	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+
8	Упражнения для улучшения зрения	+	+	+	+	+	+	+
9	Упражнения на тренажерах	+	+	+	+	+	+	+

### На III четверть

№ п/п	Учебный материал	№ занятия												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Теоретические сведения. Техника безопасности.	+												
2	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Формирование навыка правильной осанки (2)	+	+											
4	Профилактика и коррекция плоскостопия (2)			+	+									
5	Ориентирование в пространстве (2)											+	+	
6	Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем (1)					+								
7	Специальные коррекционные упражнения для укрепления мышечного корсета(3)						+	+	+					
8	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9	Упражнения для улучшения зрения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
10	Упражнения на тренажерах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

### IV четверть

№ п/п	Учебный материал	№ занятия												
		1	2	3	4	5	6	7	8					
1	Теоретические сведения. Техника безопасности.	+												
2	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Формирование навыка правильной осанки(1)		+											
4	Профилактика и коррекция плоскостопия(2)			+	+									
5	Ориентирование в пространстве(2)					+	+							
6	Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем (1)									+				
7	Специальные коррекционные упражнения (2)	+											+	
8	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9	Упражнения для улучшения зрения													
10	Оценка и контроль функционального состояния организма													

## Учебно-тематический план 9 класс

### На I четверть

№ п/п	Учебный материал	№ занятия								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теоретические сведения. Техника безопасности.	+								
2	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Формирование навыка правильной осанки (1)				+					
4	Профилактика и коррекция плоскостопия (2)					+	+			
5	Специальные коррекционные упражнения (4)	+	+					+	+	
6	Ориентирование в пространстве (1)									+
7	Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем(1)				+					
8	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Упражнения для улучшения зрения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Упражнения на тренажерах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Оценка и контроль функционального состояния		+	+						

### На II четверть

№ п/п	Учебный материал	№ занятия						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретические сведения. Техника безопасности.	+						
2	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+
3	Формирование навыка правильной осанки (2)		+	+				
4	Профилактика и коррекция плоскостопия (1)						+	
5	Специальные коррекционные упражнения (1)							+
6	Ориентирование в пространстве (2)				+	+		
7	Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем (1)	+						
8	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+
9	Упражнения для улучшения зрения	+	+	+	+	+	+	+
10	Упражнения на тренажерах	+	+	+	+	+	+	+

### На III четверть

№ п/п	Учебный материал	№ занятия												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Теоретические сведения. Техника безопасности.	+												
2	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Формирование навыка правильной осанки (2)	+	+											
4	Профилактика и коррекция плоскостопия (1)					+								
5	Ориентирование в пространстве (2)											+	+	
6	Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем (1)							+						
7	Специальные коррекционные упражнения для укрепления мышечного корсета(4)			+	+				+	+				
8	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9	Упражнения для улучшения зрения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
10	Упражнения на тренажерах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

### IV четверть

№ п/п	Учебный материал	№ занятия												
		1	2	3	4	5	6	7	8					
1	Теоретические сведения. Техника безопасности.	+												
2	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Формирование навыка правильной осанки(1)		+											
4	Профилактика и коррекция плоскостопия(2)					+	+							
5	Ориентирование в пространстве(1)								+					
6	Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем (1)										+			
7	Специальные коррекционные упражнения (3)	+	+											+
8	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9	Упражнения для улучшения зрения													
10	Оценка и контроль функционального состояния организма													