

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа № 3»

Рассмотрено:
на заседании МС

Эксперт _____
_____/_____
протокол № _____ от
«__» _____ 201__ г.

Согласовано:

Заместитель директора по УР
_____/С.А. Чернецкая
«__» _____ 201__ г.

Утверждаю:

Директор школы
_____/И.Л.Шадрина
приказ № _____ от
«__» _____ 201__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету Адаптивная физическая культура

Класс 1

Инструктор по ФК Лалетина Ю.Е.

Количество часов по программе 16 ч.

г. Ачинск 2020 г.

Рабочая программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп. вступ. в силу с 24.07.2015);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19.12.2014 N 1598;
4. Учебный план КГБОУ «Ачинская школа № 3» на учебный год;
5. "Авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией Л.Н. Ростомашвили «Адаптивное физическое воспитание», 2002 г.

Курс занятий: 16 часов в первом полугодии - 1 раз в неделю для 1 классов

АФК проводится в форме групповых занятий.

Планируемые результаты освоения коррекционно-развивающей области «Адаптивная физическая культура» (слабовидящих обучающихся (вариант 4.2))

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 здоровья сбережения, охрану сохранных анализаторов;
- вести 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:

- 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.

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 относится 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 корригирующих упражнений; умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат «слепой – зрячий», «слепой- слепой» в ходе занятий АФК; умение задавать вопросы уточняющего характера.

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. Дыхательные упражнения.

Лечебно - корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. Упражнения,повышающие силу отдельных мышечных групп. Упражнения для совершенствования зрительных функций

Упражнения коррекционно-развивающей направленности.

Упражнения на развитие координационных способностей.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости.

Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций для обучающихся с остаточным зрением.

Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.

Упражнения на лечебных тренажерах.

Упражнения на степпере. Упражнения на велотренажере. Упражнения на беговой дорожке.

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

Календарно – тематическое планирование
 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1 класс
 АООП НОО слабовидящих обучающихся (вариант 4.2)

№ п/п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Дата
	І четверть	9 часов	
	Общие упражнения	2	
1	Правила безопасности. Занятия адаптивной физкультурой и их роль для здоровья человека. Строевые упражнения.	1	06.09
2	Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	13.09
	Лечебно-корректирующие упражнения	2	
3	Дыхательные упражнения их значение и правильное выполнение. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	20.09
4	Зрение и упражнения лечебной физкультуры. Упражнения для совершенствования зрительных функций.	1	27.09
	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	3	

5	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	04.10
6	Упражнения на развитие выносливости.	1	11.10
7	Упражнения на развитие ловкости.	1	18.10
	Упражнения на тренажерах	2	
8	Упражнения на степпере.	1	25.10
9	Упражнения на велотренажере.	1	01.11
	II четверть	7 часов	
	Общие упражнения	2	
10	Осанка человека. Упражнения, формирующие правильную осанку.	1	15.11
11	Строевые упражнения. Упражнения для подвижности глаз. Подвижные игры.	1	22.11
	Лечебно-корректирующие упражнения	2	
12	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	29.11
13	Упражнения повышающие силу отдельных мышечных групп.	1	06.12

	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	2	
14	Упражнения для развития моторики рук.	1	13.12
15	Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций.	1	20.12
	Упражнения на тренажерах	1	
16	Упражнения на беговой дорожке	1	27.12