

Приложение № 2
к АООП НОО ОВЗ обучающихся с ЗПР
вариант 7.2

**Рабочая программа коррекционного курса
«Адаптивная физическая культура»**

Внеурочная деятельность: коррекционно-развивающая область

Уровень: начальное общее образование, 1 - 5 классы (вариант 7.2)

Составители: Алексеева Раиса Евгеньевна, Афанасьева Валентина Аркадьевна, Данилов Лев Августович

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса.

Освоение содержания коррекционного курса обеспечит достижение слабовидящими обучающимися с ЗПР трех видов результатов: *личностных, метапредметных и предметных*. Личностные и метапредметные результаты освоения курсов коррекционно-развивающей области сопоставимы с результатами освоения АООП НОО слабовидящих обучающихся с ЗПР.

Личностные результаты включают:

- формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю; осознание своей национальности; уважение культуры и традиций народов России и мира;
- формирование самооценки с осознанием своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие значимых мотивов учебной деятельности, любознательности и интереса к новому содержанию и способам решения проблем;
- приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата;
- ориентацию на содержательные моменты образовательного процесса; наличие стремления к совершенствованию своих способностей, ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как примера для подражания;
- формирование умения ориентироваться в пространственной и социально-бытовой среде;

- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану нарушенного зрения, на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты включают:

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

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

Предметные результаты освоения коррекционного курса включают:

Адаптивная физическая культура (теоретические знания):

- понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития;
- дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;
- соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры.

Общие упражнения:

- дифференцировать упражнения по видам и назначению;
- выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнение в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды;
- упражнениям на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;
- выполнять движения руками с увеличением темпа; прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами;
- выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты головы, туловища; основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях;
- выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой;
- выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки);
- выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;
- принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;

- согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом;
- выполнять движения точно и выразительно.

Лечебно-корректирующие упражнения:

- выполнять лечебно-корректирующие упражнения;
- выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины;
- выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием;
- выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;
- выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности:

- самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
- сознательно относиться к выполнению движений;
- выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий); с ускорением темпа движений руками;
- выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.);
- свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре;
- выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях;
- выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу;
- выполнять офтальмологические упражнения;
- выполнять движения по световому (цветовому) сигналу, броски мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание малых и больших мячей в цель горизонтальную, вертикальную, слежение за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда;
- использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;

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

Упражнения на лечебных тренажерах:

- самостоятельно занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;
- выполнять упражнения на тренажере определенного вида;
- соблюдать физическую нагрузку при выполнении упражнений на тренажере;
- координировать движения при выполнении упражнений на тренажере;
- соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере;

Основным объектом оценки достижений планируемых результатов освоения слабовидящими обучающимися с ЗПР коррекционных курсов выступает наличие положительной динамики двигательного развития обучающихся.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Адаптивная физическая культура (теоретические знания).

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

Общие упражнения.

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

Лечебно-корректирующие упражнения.

Дыхательные упражнения (для обучающихся 1-ой группы). Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и

спины. Упражнения для формирования мышц стопы (для обучающихся 2-ой группы). Упражнения для развития

подвижности отдельных суставов. Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. Упражнения для

совершенствования зрительных функций (для обучающихся 3-ой группы). Повышение функциональных возможностей

организма.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности.

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.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Название разделов программы	Основной вид учебной деятельности	Количество часов по программе				
			1	2	3	4	5
1	Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Повороты, наклоны туловища (по подражанию, по инструкции, самостоятельно). Дыхательные упражнения (по подражанию, по инструкции, самостоятельное выполнение).	4	4	4	4	4

		Расчёт физической нагрузки (учителем, самостоятельно)					
2	Формирование правильной осанки	Стойка на носках, стойка на одной ноге, ходьба по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, упражнения с мешочком, с гимнастической палкой, со скакалкой (по подражанию, по инструкции, самостоятельное выполнение).	3	3	3	3	3
3	Исправление дефектов осанки	Упражнения с гимнастической палкой, на фитболе на укрепление мышц спины, с мешочком, с большим мячом, малым мячом, (по подражанию, по инструкции, самостоятельно). Комплекс упражнений на растягивания мышц туловища в разных и.п. (по подражанию, по инструкции, самостоятельно).	8	8	8	8	8
4	Профилактика и лечение плоскостопия	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности (по подражанию, по инструкции, самостоятельно).	3	4	4	4	4

5.	Развитие ориентировки и координации	Выполнение общеразвивающих упражнений по инструкции с закрытыми глазами. Движение в колонне с изменением направления по ориентирам. Ходьба по кругу вдоль ориентиров (по инструкции, самостоятельно). Ходьба по начерченной линии, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске (вверх и вниз) по гимнастической скамейке, по качающейся плоскости. Перешагивание через бруски, гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см (по подражанию, по инструкции, самостоятельное выполнение).	7	7	7	7	7
6.	Совершенствование зрительных функций	Упражнения для совершенствования зрительных функций, упражнения для укрепления глазных мышц (по словесной инструкции, самостоятельно).	5	5	5	5	5
7.	Подвижные игры	«Попади в цель», «День и ночь», «Совушка»..., эстафеты с лазанием и перелезанием и игры со специальными заданиями на осанку и ходьбу с включением метания и упражнений, развивающих пространственные представления (по инструкции, самостоятельно)	1	1	1	1	1
8.	Тестовые упражнения	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек.), «ловля падающей линейки», наклон вперед, поза Ромберга	2	2	2	2	2

		III «аист», набивания мяча (30 сек.), ходьба по гимнастической скамейке (на время) (по подражанию, по инструкции, самостоятельное выполнение).					
	Итого:		33	34	34	34	34

