



РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ПО ПОДДЕРЖКЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

ГКБОУ "Общеобразовательная школа-интернат Пермского края"

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА  
«КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ»  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ  
НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
(АООП НОО ДЛЯ СЛЕПЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ, варианты 2 и 3,  
АООП НОО ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ, варианты 2 и 3)***

**Разработчик:  
Жукова Анна Владимировна,  
учитель физической культуры**



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основа рабочей программы: авторская программа по ЛФК для детей с тяжелой зрительной патологией (автор: Л. Н. Ростомашвили, Москва 2002 год). Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 классы (автор составитель Т.В. Дараева; под общ. ред. М. Ю. Ушаковой, Издательство Глобус 2010 год (Образовательный стандарт).

Программа предназначена для учащихся 1б, 2/4, 3/4 классов и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Особенности программы: коррекция двигательных нарушений (далее КДН) это - физическая активность - одно из необходимых условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение.

К особенностям КДН для детей с нарушением зрения относятся положения, учитывающие следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся:

- возраст и пол; исходный уровень физического развития,
- наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- результат медицинского обследования и рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, хирурга, педиатра, невропатолога;
- степень и характер зрительного нарушения (устойчивая и неустойчивая ремиссия); поля зрения (нарушения центрального и периферического зрения, сужение полей зрения);
- остроты зрения; врожденная или приобретенная патология и пр.; сопутствующие заболевания (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- уровень развития пространственной ориентировки;
- состояние и возможности сохранных анализаторов;
- способы восприятия учебного материала;
- состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, СДВГ, нарушения эмоционально-волевой сферы).

Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, становлению и совершенствованию эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

КДН - метод активной терапии. Как правило, действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его

стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, плоскостопия. Лечебное действие физических упражнений должно быть направлено на предупреждение прогрессирования болезни и на коррекцию искривлений и скручиваний позвоночника.

Цели курса занятий КДН в начальной в школе - интернате:

- обеспечить всестороннее и полноценное развитие учащихся без каких – либо скидок на дефект зрения;
- повысить мобильность, как средство интеграции инвалидов по зрению в общество зрячих;
- восстановить и совершенствовать с помощью средств ЛФК физические и психофизические способности слабовидящего школьника;
- обеспечить всестороннее и полноценное развитие учащихся без каких – либо скидок на дефект зрения.

Задачи:

- укрепить здоровье детей с тяжелой патологией зрения, содействовать гармоничному физическому развитию и закаливанию организма;
- повысить физиологическую активность органов и систем организма школьников с вторичными отклонениями в развитии;
- освоить основные двигательные навыки и умения, предусмотренные программой;
- обеспечить своевременную профилактику и предупреждение развития вторичных отклонений у слепых и слабовидящих детей;
- активизировать функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем
- формировать и закреплять правильную осанку, добиваться ее стабильности при выполнении жизненно необходимых положений и движений; укреплять мышечно-связочный аппарат;
- формировать у слепых учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортзале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями, с использованием сохранных анализаторов);
- исправлять дефекты осанки и предупреждать развитие сколиоза, плоскостопия средствами ЛФК;
- укреплять склеры и мышечную системы глаза, улучшать кровоснабжение тканей глаза.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа включает следующие разделы:

Формирование навыка правильной осанки.

Исправление нарушений осанки и движений.

Профилактика и коррекция плоскостопия.

Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве.

Формирование готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.

### **Организационно - методические рекомендации.**

Начиная занятия, учитель должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физической подготовки, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеет сила и выносливость мышц спины и брюшного пресса. В основе комплексов упражнений симметричные и асимметричные корригирующие упражнения, способствующие формированию мышечного корсета, общеразвивающие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

К материалу занятий необходимо подходить интегрально. Упражнения подбираются исходя из наличия нетрадиционного, традиционного спортивного инвентаря и адаптированных наглядных пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся. Занятия проводятся по подгруппам, которые формируются с учетом возраста, степени и характера зрительного и физического нарушения, исходного уровня физической подготовленности ребенка, медицинского прогноза протекания болезни, уровня развития навыка пространственной ориентировки. Результаты первичного тестирования дают возможность учителю составить индивидуальный план занятий, способствующий успешному усвоению программы.

### **Основные принципы применения средств лечебной физической культуры.**

При применении ЛФК у детей со зрительной патологией необходимо, с учетом специфических особенностей их психического и физического развития, соблюдать общепринятые дидактические принципы:

1. Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта и вторичных отклонений в развитии.

2. Системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений (с учетом состояния зрения и возможности использования остаточного зрения) и последовательности их применения.

3. Регулярность воздействия. Регулярное применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма, приобретение необходимого запаса представлений о предмете, движении или упражнении у слепых и слабовидящих детей. Эти образы в дальнейшем становятся основой для формирования понятий. Установлено, что сохранность представлений зависит от остроты зрения.

4. Длительность применения физических упражнений. Коррекция нарушенных функций и основных систем организма возможна только при длительном и упорном повторении физических упражнений. Имеются многочисленные факты, свидетельствующие, что образы памяти слепых и слабовидящих при отсутствии подкреплений обнаруживают тенденцию к распаду. Даже небольшие промежутки времени (1-3 месяца) отрицательно сказываются на их представлениях (А.Г. Литвак, 1985). Быстрое забывание усвоенного материала объясняется не только недостаточным количеством повторений, но и недостаточной значимостью объектов и обозначающих их понятий, о которых незрячие могут получить только вербальные знания.

5. Нарастание физической нагрузки в течение учебного года. Необходимо учесть, что у многих детей в каникулярный период наблюдается снижение двигательной активности.

6. Разнообразии и новизна в подборе и применении физических упражнений (10-15 % упражнений обновляются, а 85-90 % повторяются, для закрепления ранее приобретенных умений и навыков) учитывая, что запоминание у слабовидящих точных и простых движений требует 8-10 повторений, в то время как у нормально видящих сверстников -6-8 повторений. Умеренность воздействия физических упражнений. Используется умеренная, но более продолжительная или дробная физическая нагрузка, учитывающая ограничения при некоторых заболеваниях и быструю утомляемость детей с нарушенным зрением.

7. Соблюдение цикличности. Чередование выполнения физических упражнений с отдыхом (упражнения для глаз, упражнения на обучение правильному дыханию, релаксация, сюжетно-ролевые игры и т.д.). Этот принцип необходим для предупреждения и профилактики переутомления. Нужно помнить, что у детей с патологией зрения утомление наступает быстрее, чем у нормально видящих сверстников.

8. Всестороннее воздействие с целью совершенствования нейрогуморального механизма регуляции и развития адаптации организма.

9. Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, развитие мышечного аппарата глаза) детей младшего школьного возраста, а также учет специфических особенностей развития ребенка со зрительной недостаточностью.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Учащиеся должны знать:

- правила личной гигиены на занятиях КДН;
- значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека,
- иметь представление о механизме лечебного действия упражнений,
- представления о правильной осанке, значение предмета КДН.

Учащиеся должны уметь:

- точно выполнять положение правильной осанки при построении, в ходьбе и после ходьбы,
- выполнять различные упражнения на исправление дефектов осанки,
- выполнять простейшие упражнения с предметами,
- самостоятельно ориентироваться с помощью сенсорного восприятия по предметам, находящимся вдоль маршрута,
- распознавать подошвами ног различные поверхности пола,
- свободно ориентироваться в частях тела,
- дифференцировать звуки и их расположение в зале,
- пользоваться тренажерами,
- играть, соблюдая правила,
- самостоятельно выполнять упражнения для укрепления мышц глаза.

**Распределение учебных часов программы по предмету  
коррекция двигательных нарушений в начальной школе для детей 1б, 2/4, 3/4 классов с нарушением  
зрения при проведении занятий 1 раз в неделю**

№	Тема учебного материала	1 четверть	2 четверть	3 Четверть	4 четверть	Всего
1	Формирование навыка правильной осанки	3	3	3	3	12
2	Исправление нарушений осанки и движений	1	1	2	2	6
3	Профилактика и коррекция плоскостопия	1	1	2	1	5
4	Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1	1	1	1	4
5	Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве	1	1	1	1	4
6	Формирование готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства	1	1	1		3
Всего часов		8	8	10	8	34

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 четверть (8 недель – 8 занятий)

Учебный раздел	Тема занятия	№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Примечания (корректировка программы в течение учебного года)
Формирование навыка правильной осанки.	Тестирование на начало года	<b>1</b>	Вводный инструктаж по ТБ. Тестовые задания. Подвижные игры		
	Проверка знаний о правильном положении осанки.	<b>2</b>	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ без предметов.		
	Формирование навыка правильной осанки.	<b>3</b>	Выполнение заданий на гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке различными способами.		
Исправление нарушений осанки и движений.	Укрепление мышц спины в и. п. лежа на животе. Тестирование.	<b>4</b>	ОРУ с мячами. Упражнение лодочка.		
Профилактика и коррекция плоскостопия	Упражнения для профилактики плоскостопия	<b>5</b>	ОРУ без предметов. Комплекс упражнений для стоп с массажными мячами		
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений	<b>6</b>	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ с гимнастическими палками.		
Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве	Обучение правильному выполнению упражнений по ориентировке.	<b>7</b>	Передвижение по залу, кругу с ориентировкой на звуковой сигнал, по памяти, поиск звуковых предметов.		
Формирование готовности сохраннных анализаторов к	Обучение упражнениям способствующим развитию сохраннных анализаторов	<b>8</b>	Упражнения для формирования умения дифференцировать различные звуки и определение места звучания их в спортивном		

восприятию окружающих предметов и пространства			зале		
--	--	--	------	--	--

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 четверть (8 недель – 8 занятий)

Учебный раздел	Тема занятия	№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Примечания (корректировка программы в течение учебного года)
Формирование навыка правильной осанки.	Развитие мышечно-суставного чувства на сенсорной основе с целью самоконтроля	<b>9</b>	Упражнения на гимнастической скамейке, равновесие, подвижные игры с сохранением правильной осанки.		
	Проверка знаний о правильном положении осанки	<b>10</b>	Различные виды ОРУ без предметов.		
	Формирование навыка правильной осанки.	<b>11</b>	Выполнение заданий на гимнастической стенке, лазание различными способами.		
Исправление нарушений осанки и движений.	Укрепление мышц живота в и. п. лежа на спине	<b>12</b>	ОРУ с мячами. Упражнение складочка.		
Профилактика и коррекция плоскостопия	Упражнения для профилактики плоскостопия	<b>13</b>	ОРУ без предметов. Комплекс упражнений для стоп с массажными мячами		
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений	<b>14</b>	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ с гимнастическими палками.		

Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве	Обучение правильному выполнению упражнений по ориентировке.	<b>15</b>	Передвижение по залу, кругу с ориентировкой на звуковой сигнал, по памяти, поиск звуковых предметов.		
Формирование готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства	Обучение упражнениям способствующим развитию сохранных анализаторов	<b>16</b>	Упражнения для формирования умения дифференцировать различные звуки и определение места звучания их в спортивном зале		

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 четверть (10 недель – 10 занятий)

Учебный раздел	Тема занятия	№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Примечания (корректировка программы в течение учебного года)
Формирование навыка правильной осанки.	Формирование навыка правильной осанки.	<b>17</b>	Различные виды ходьбы. ОРУ с гимнастическими палками		
	Обучение правильному положению тела без опоры, в свободном пространстве.	<b>18</b>	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра) .Специальные упражнения на гимнастической скамейке		
	Тренировка сохранения правильной осанки после выполнения различных упражнений	<b>19</b>	Различные виды ходьбы ( С хлопками, змейкой, приставными шагами). ОРУ с мячом		
Исправление нарушений осанки и движений.	Развитие мышц спины и плечевого пояса	<b>20</b>	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с движениями рук). ОРУ без предметов. Подтягивание 2-		

			мя руками по гимнастической скамейке из и. п. лежа на животе		
	Укрепление мышц спины	<b>21</b>	ОРУ с мячом из и. п. лежа на животе. Обучить подтягиванию поочередно правой и левой рукой по гимнастической скамейке.		
Профилактика и коррекция плоскостопия	Обучение упражнениям для укрепления мышц свода стопы	<b>22</b>	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).		
	Обучение упражнениям с захватом мелких предметов	<b>23</b>	Упражнения для укрепления мышц свода стопы с мелкими предметами (пуговицы, шнурки).		
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Обучение дыхательной гимнастике	<b>24</b>	Упражнения с акцентом на удлиненный выдох, упражнения для укрепления дыхательных мышц		
Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве	Обучение поворотам на месте, в движении.	<b>25</b>	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). Упражнение квадрат.		
Формирование готовности сохранности анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства	Обучение упражнениям способствующим развитию сохранности анализаторов	<b>26</b>	Упражнения для развития слухового, осязательного анализатора, подвижные игры с мячом с комплексным использованием сохранности анализаторов.		

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 четверть (8 недель – 8 занятий)

Учебный раздел	Тема занятия	№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Примечания (корректировка программы в течение учебного года)
Формирование навыка правильной осанки.	Формирование навыка правильной осанки.	<b>27</b>	Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба с различным положением рук: в стороны, на пояс, за головой, равновесие.		
	Формирование навыка правильной осанки.	<b>28</b>	Упражнения с грузом на голове, симметричные упражнения лежа на животе и спине.		
	Формирование навыка правильной осанки.	<b>29</b>	Упражнения на расслабление мышц, упражнение «жучок», подвижные игры на расслабление.		
Исправление нарушений осанки и движений.	Укрепление мышц спины	<b>30</b>	Упражнения в и. п. лежа на животе. Упражнение «лодочка», разноименное поднятие рук и ног лежа на животе.		
	Укрепление мышц брюшного пресса	<b>31</b>	Упражнения в и. п. лежа на спине, «складочка».		
Профилактика и коррекция плоскостопия	Обучение переключению пальцами ног мелких предметов	<b>32</b>	Упражнения на гимнастической скамейке, переключивание пуговиц.		
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Обучение дыхательным упражнениям	<b>7</b>	Упражнения с обучением грудному дыханию, чередование ходьбы и бега, подвижные игры с бегом		
Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве	Обучение строевым упражнениям с поворотами 90, 180	<b>8</b>	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, упражнения с мячами.		
Формирование готовности	Обучение упражнениям способствующим	<b>8</b>	Упражнения для формирования умения дифференцировать		

сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства	развитию сохранных анализаторов		различные звуки и определение места звучания их в спортивном зале		
---	---------------------------------	--	---	--	--

## Оборудование

Гимнастические палки.  
Массажные мячи.  
Волейбольные мячи.  
Обручи.  
Маты.  
Гимнастические скамейки.  
Гимнастическая стенка.  
Массажные дорожки.

## Список литературы.

Адаптивное физическое воспитание: авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа) : учебно-методическое пособие / ред.-сост. Л. Н. Ростомашвили. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. - 44 с.

Адаптивная физическая культура: Учебное пособие Евсеев С.П., Шапкова Л.В. М.: Советский спорт, 2000 г. - 240 с., с ил.

Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.

«Лечебная физическая культура» Попов С. Н. Издательство Академия 2007г.

«Лечебная физическая культура» Дубровский В. И. Издательство Владос 2001г.

«ЛФК в детском возрасте» Матвеев С. Д, Потапчук А. А, Дидур М. Д. Издательство Речь 2007г.

Программа по физической культуре специальная медицинская группа 1-11 классы (автор составитель Т.В. Дараева; под общ. ред. М. Ю. Ушаковой, Издательство Глобус 2010год(Образовательный стандарт).