



**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. Разнообразию и новизне 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	1	Вводный инструктаж по ТБ. Тестовые задания. Подвижные игры		
	Проверка знаний о правильном положении осанки.	2	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ без предметов.		
	Формирование навыка правильной осанки.	3	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.	4	ОРУ с мячами. Упражнение лодочка.		
Профилактика и коррекция плоскостопия	Упражнения для профилактики плоскостопия	5	ОРУ без предметов. Комплекс упражнений для стоп с массажными мячами		
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений	6	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.	7	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	8	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	9	Упражнения на гимнастической скамейке, равновесие, подвижные игры с сохранением правильной осанки.		
	Проверка знаний о правильном положении осанки	10	Различные виды ОРУ без предметов.		
	Формирование навыка правильной осанки.	11	Выполнение заданий на гимнастической стенке, лазание различными способами.		
Исправление нарушений осанки и движений.	Укрепление мышц живота в и. п. лежа на спине	12	ОРУ с мячами. Упражнение складочка.		
Профилактика и коррекция плоскостопия	Упражнения для профилактики плоскостопия	13	ОРУ без предметов. Комплекс упражнений для стоп с массажными мячами		
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений	14	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.	15	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	16	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.	17	Различные виды ходьбы. ОРУ с гимнастическими палками		
	Обучение правильному положению тела без опоры, в свободном пространстве.	18	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	19	Различные виды ходьбы (С хлопками, змейкой, приставными шагами). ОРУ с мячом		
Исправление нарушений осанки и движений.	Развитие мышц спины и плечевого пояса	20	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	21	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	22	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).		
	Обучение упражнениям с захватом мелких предметов	23	Упражнения для укрепления мышц свода стопы с мелкими предметами (пуговицы, шнурки).		
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Обучение дыхательной гимнастике	24	Упражнения с акцентом на удлиненный выдох, упражнения для укрепления дыхательных мышц		
Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве	Обучение поворотам на месте, в движении.	25	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	26	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.	27	Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба с различным положением рук: в стороны, на пояс, за головой, равновесие.		
	Формирование навыка правильной осанки.	28	Упражнения с грузом на голове, симметричные упражнения лежа на животе и спине.		
	Формирование навыка правильной осанки.	29	Упражнения на расслабление мышц, упражнение «жучок», подвижные игры на расслабление.		
Исправление нарушений осанки и движений.	Укрепление мышц спины	30	Упражнения в и. п. лежа на животе. Упражнение «лодочка», разноименное поднимание рук и ног лежа на животе.		
	Укрепление мышц брюшного пресса	31	Упражнения в и. п. лежа на спине, «складочка».		
Профилактика и коррекция плоскостопия	Обучение переключению пальцами ног мелких предметов	32	Упражнения на гимнастической скамейке, переключивание пуговиц.		
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Обучение дыхательным упражнениям	7	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	8	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, упражнения с мячами.		
Формирование готовности	Обучение упражнениям способствующим	8	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).