

1.10. Физическая культура

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по Адаптивной Физической культуре разработана и составлена, в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897, с учетом меж предметных и внутри предметных связей.

Положения программы разрабатывались в соответствии со статьей 31 Федерального закона №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, направленный на физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья».

В соответствии с рекомендациями к вариативной части регионального компонента содержания образования и учитывая потребности детей и родителей, в школе- интернате № 3 для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), появилась необходимость в занятиях лечебной физической культурой.

Специальные занятия по адаптивной физкультуре (АФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе. Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях, комплексы занятий по АФК для детей с ограничениями в здоровье.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю и является компонентом основной адаптивной программы по физической культуре для 1 класса на 2022 – 2023 учебный год.

Занятия адаптивной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития. Наряду с имеющимися тяжелыми нарушениями речи у учащихся школы 5 вида наблюдаются нарушения физического здоровья и патологические нарушения, требующие специальной, дополнительной, лечебно – восстановительной работы, направленной на коррекцию недостатков и нормализацию физического развития ребенка в соответствии с его возрастными возможностями. Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Эффективное влияние на все без исключения психические функции оказывают систематическое использование корригирующих и лечебных упражнений. Это доказывать не приходится, в исследованиях видных психологов: Л.С.Выготского(1956г.), Ж. Пиаже (1956г.) и т.д. показано наличие прямой корреляционной связи между характером двигательной активности и проявлениями восприятия, памяти, мышления и эмоций у таких детей.

Программа по АФК направлена на лечение заболеваний, профилактику их осложнений, на предупреждение обострений у младших школьников с нарушениями в развитии.

Суть предложенной адаптированной программы по АФК заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для нивелирования, компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Программа предусматривает следующие цели и задачи:

ЦЕЛЬ:

Восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств АФК физических и психических способностей школьника с нарушениями в развитии и содействие всестороннему и полноценному их развитию.

ЗАДАЧИ:

- Повышать физиологическую активность органов и систем организма школьника и предупреждение у них вторичных отклонений.
- Активизировать иммунную систему.
- Укрепить мышечно-связочный аппарат.
- Формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Коррекция осанки и предупреждение развития сколиоза, плоскостопия средствами ЛФК.
- Улучшить функционирование дыхательной системы и сердечно-сосудистой.
- Формировать у учащихся необходимые умения и навыки в пространственные ориентировки.
- Развивать и укреплять мелкую моторику рук.
- Укреплять мышечную систему глаза.
- Развивать и совершенствовать психомоторное и сенсорное развитие.

Содержание программы

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата;
- специальные упражнения при миопии;
- специальные упражнения для глаз;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по АФК проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе и в сенсорной комнате при соблюдении санитарно- гигиенических требований. Оценка по занятиям АФК не выставляется.

Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей, сердечно – сосудистых заболеваний, нарушений зрения);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);

- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ - в процессе обучения и коррекции нарушений, будут использоваться темы, связанные со специфическими особенностями детей с ТНР с сочетанной патологией. При планировании и проведении занятий учитываются особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины заболевания предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Программа предусматривает всестороннеемедико – педагогическое обследование, а также определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей ребенка.

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ:

- 1.Коррекция и формирование правильной осанки.
- 2.Формирование мышечного корсета.
- 3.Укрепление и развитие сердечно-сосудистой системы.
- 4.Профилактика и коррекция плоскостопия.
5. Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.
- 6.Коррекция и развитие сенсорной системы.
- 7.Развитие точности движений пространственной ориентировки.
- 8.Развитие координации движений (согласованности макро и микро моторики).
- 9.Коррекция зрения.

Реализация программы предусматривает диагностическое сопровождение, использование данных общешкольного материала, мониторинг здоровья. При этом используется тестирование учащихся (оценка соматического здоровья, антропометрические данные, экскурсии грудной клетки, силовой выносливости мышц) в конце и начале учебного года. Результаты тестирования заносятся в паспорт здоровья, который заполняется врачом при обследовании каждого ребенка, а также в карту медико-педагогического обследования.

В результате реализации программы у детей формируется мышечный корсет с увеличением мышечной массы и силовой выносливости учащихся, улучшается физическое развитие, двигательная подготовка, оптимизируется психоэмоциональное состояние детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты программы

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. У них будут совершенствоваться основные физические качества, формироваться правильная осанка и походка. Занятия ЛФК будут способствовать коррекции движений. У обучающихся будут формироваться навыки свободного передвижения в пространстве, развиваться мышечное чувство, компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития средствами физической культуры.

Обучающийся научится:

- Обще предметные навыки:

- 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;
- дифференцировать упражнения по видам и назначению;

- Базовые навыки:

- 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.

- Адаптивно -корректирующиенавыки:

- 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.

- Упражнениякоррекционно-развивающейнаправленности:

- самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
- сознательно относится 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;

- 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;

- проявлять волевые усилия.

Формирование УУД в результате овладения курса:

- личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности;

- установление связи между целью занятий адаптивной физической культурой, мотивом и результатом выполнения корректирующих

упражнений;

- развитие мотивации достижения успеха и готовности к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;

- умение придерживаться заданной последовательности выполнения 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 всех анализаторов при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности;

- 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;

- алгоритмизация практических действий при выполнении движений (упражнений);

- выбор наиболее эффективных способов выполнения корректирующих упражнений в зависимости от

конкретных условий;

- развитие навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения корректирующих

упражнений;

- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

- умение задавать вопросы уточняющего характера;

- умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях АФК.

Содержание курса

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.

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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Старикова Ольга Валентиновна

Действителен с 23.06.2022 по 23.06.2023