Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2 города Жирновска» Жирновского муниципального района Волгоградской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МО учителей физкультуры, технологии, ОБЖ, музыки, ИЗО  Протокол от 30.08.2021 № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Васина Л.В. | Согласовано. Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_ Кулевацкая Н.Н. | УТВЕРЖДАЮ:  Приказ от 31.08.2021 № \_\_\_ И.о. директора школы: \_\_\_\_\_\_\_ Любчик Н.С. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Адаптивная физическая культура»**

**на 2021-2022 учебный год**

**для учащегося 6 класса**

Составитель: Марочкина Е.А.,

*учитель физической культуры, высшей квалификационной категории*

г. Жирновск

2021

**Цели и задачи программы**  
Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с заболеваниями, реабилитацию двигательных функций организма.

***Цель программы:***  
Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

***Задачи программы***

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.  Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4.  Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание   устойчивого   интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

***Формы и методы работы***

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:  
1. Создание мотивации;  
2. Согласованность активной работы и отдыха;  
3. Непрерывность процесса;  
4. Необходимость поощрения;  
5. Социальная направленность занятий;  
6. Активизации нарушенных функций;  
7. Сотрудничество с родителями;  
8. Воспитательная работа.

***Ожидаемый результат.***

Повышение реабилитационного потенциала детей с заболеваниями через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.  
       В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.  
Формами подведения итогов реализации программы являются:  
- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;  
- проверка выполнения отдельных упражнений;  
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

***Средства, используемые при реализации программы:***

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

***Способы организации детей на занятии.***

Фронтальный, поточный, индивидуальный. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки.

Остановимся на некоторых из них:

 Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

* выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
* выполнение движения в облегчённых условиях;
* выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
* использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
* использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
* использование имитационных упражнений,
* подражательные упражнения,
* использование при ходьбе, беге лидера,
* использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
* использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
* изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
* изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
* изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
* изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд.  
 Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.       Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

**Планируемые результаты**:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

 Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;

 - проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка». К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

 1. Создание мотивации;

2. Согласованность активной работы и отдыха;

3. Непрерывность процесса;

4. Необходимость поощрения;

5. Социальная направленность занятий;

6. Активизации нарушенных функций;

7. Сотрудничество с родителями;

 8. Воспитательная работа.

**Содержание программы**

**Раздел 1. Основы теоретических знаний**

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Раздел. 2. Профилактика заболеваний и травм рук**

При недостатке работы нижних конечностей, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

**Раздел 3. Дыхательные упражнения**

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

 Под специальными навыками понимается:

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

**Раздел 4. Упражнения на координацию**

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

**Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса**

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

**Раздел 6. Упражнения на гибкость**

 «Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

**Раздел 7. Элементы спортивных игр**

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

 -подачи и передачи мяча в волейболе;

- отбивание мяча кулаком, коленями, ногами в футболе

- метание мяча на дальность и меткость и др.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  раздела | Тема раздела | Количество часов |  |
|  | **Основы теоретических знаний** | 2 |  |
|  | **Профилактика заболеваний и травм рук** | 8 |  |
|  | **Дыхательные упражнения** | 5 |  |
|  | **Упражнения на координацию** | 4 |  |
|  | **Упражнения на мышцы брюшного пресса** | 1 |  |
|  | **Упражнения на гибкость** | 4 |  |
|  | **Элементы спортивных игр** | 10 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
|  | Техника Безопасности. | **1** |
|  | Здоровый образ жизни. | **1** |
|  | Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. | **1** |
|  | Упражнения на тонизацию  плечевого пояса | **1** |
|  | Упражнения на  активную работу плечевым поясом | **1** |
|  | Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом | **1** |
|  | Упражнения на согласованность работы рук и ног | **1** |
|  | Упражнения на согласованность работы рук и ног | **1** |
|  | Упражнения на мышцы плечевого пояса | **1** |
|  | Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса | **1** |
|  | Значение дыхательной системы и правильного дыхания | **1** |
|  | Дыхательная гимнастика | **1** |
|  | Дыхательные упражнения | **1** |
|  | Дыхательные упражнения | **1** |
|  | Дыхательные упражнения и релаксация | **1** |
|  | Упражнения на координацию | **1** |
|  | Упражнения на равновесие и меткость | **1** |
|  | Упражнения на меткость | **1** |
|  | Упражнения на координацию | **1** |
|  | Упражнения на мышцы брюшного пресса | **1** |
|  | Упражнения на гибкость | **1** |
|  | Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок | **1** |
|  | Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок | **1** |
|  | Выполнение подачи и передачи мяча. | **1** |
|  | Отбивание мяча руками, коленями, стопами | **1** |
|  | Выполнение подачи и передачи мяча. | **1** |
|  | Отбивание мяча руками, коленями, стопами | **1** |
|  | Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» | **1** |
|  | Игровые упражнения с малыми мячами. | **1** |
|  | игровые упражнения большими мячами. | **1** |
|  | Подвижные игры с мячом | **1** |
|  | Подвижные игры | **1** |
|  | Подвижные игры и эстафеты. | **1** |
|  | **Итоговое занятие** | **1** |

**Перечень информационно-методического обеспечения**

*Печатные пособия:*

**Список использованных источников:**

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.

2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.

3. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.

4. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.

5. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

6. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

7. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

8. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.

9. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.

10. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.

11. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

12. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.

*Оборудование:*

1. Футбольный мяч
2. Волейбольный мяч
3. Гимнастические коврики
4. Малый мяч
5. Фитбол (гимнастический мяч)
6. Гантели (2, 3, 4 кг)
7. Гриф и блины для штанги, крепления.