

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Янинский центр образования»

«Принята»
Руководитель МО

Протокол № ____ от
« ____ » _____ 20 ____ г.

«Утверждаю»
Директор школы
_____ Зюзин А.Б.

Приказ от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура» для детей ОВЗ
9 класса**

Учитель: Козловой Д.А.

2019-2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи программы

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы: - Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. **Задачи программы:** - Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки - Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков - Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности - Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

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

Оздоровительные и коррекционные задачи: Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся. Активизация защитных сил организма ребёнка. Повышение физиологической активности органов и систем организма. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы. 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. 8. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. 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; 4

5. Социальная направленность занятий; 6. Активизации нарушенных функций; 7. Сотрудничество с родителями; 8. Воспитательная работа.

Ожидаемый

результат

Повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ 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: физические упражнения; корригирующие упражнения; коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр; материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь; наглядные средства обучения. 5. Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

Содержание программы

Раздел 1. Введение. Техника безопасности. Здоровый образ жизни.

Раздел 2. Профилактика заболеваний и травм рук. 2.1. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. 2.2. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом 2.3. Упражнения на согласованность работы рук и ног. 2.4. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.

Раздел 3. Дыхательные упражнения.

Раздел 4 Упражнения на координацию.

Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Раздел 6. Упражнения на гибкость

Раздел 7. Элементы спортивных игр - футбол; -волейбол. - растяжение мышц и связок. Выполнение подачи и передачи мяча. Отбивание мяча руками, коленями, стопами.

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 утрате нижних конечностей или недостатке их работы, 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: 7

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- 3- 4- хорошее владение навыком прерывистого дыхания; умение задерживать дыхание на определенное время; 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). Необходимо включить в разработку программы адаптивной физической культуры.

Раздел 7. Элементы спортивных игр. Выполнение элементарных движений: -подачи и передачи мяча в волейболе; - отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе - метание мяча на дальность и меткость и др. Упражнения на равновесие и меткость. Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса.

Тематический план.

№ раздела	Тема занятия	Классы
		Часы
1.	Основы теоретических знаний	3
2.	Профилактика заболеваний и травм рук	4
3.	Дыхательные упражнения	6
4.	Упражнения на координацию	5
5.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	5
6.	Упражнения на гибкость	5
7.	Элементы спортивных игр	6
Итого		34