

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа р. п. Чадаевка
имени Героя Советского Союза Н.Ф.Горюнова**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 23.08.2023г.
Зав. МО _____/ Цибелева О.А.

СОГЛАСОВАНО
на заседании МО учителей
социально-гуманитарных циклов
Протокол № 1 от 23.08.2023г.
_____/_____



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Гренина Н.В.
Приказ № 153 от 30.08.2023г.

**Адаптированная
рабочая программа
внеурочной деятельности
«Физическая культура»**

**Составитель рабочей программы
учитель: Лапшина Г.П.**

2023-2024 учебный год

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 элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением детей соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре относятся разнообразные занятия физической культурой, физкультурно-оздоровительные мероприятия и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Раздел 2. Профилактика заболеваний и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В тоже 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, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

Планируемые результаты

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:

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. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

- 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», для детей с особыми образовательными потребностями.

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;

Тематическое планирование

№ п/п	Темы	Количество часов по программе		Описание примерного содержания занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
		Теория	Практика			
Раздел 1. Введение						
1	1.1. Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.			Теоретические основы В процессе уроков		
Раздел 2. Профилактика заболеваний и травм рук						
2	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.	-	15 2 3 3 7	Следить за тономусом мускулатуры. Упражнения с отягощениями.		
3	Дыхательные упражнения.	-	3	Дыхательные упражнения и релаксация		
4	Упражнения на координацию		2	Упражнения на равновесие и меткость		
5	Упражнения на мышцы брюшного пресса		5	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса		
6	Упражнения на гибкость		4	Выполнение различных		

				упражнений на растяжение мышц и связок		
7	Элементы спортивных игр - футбол; - волейбол.	-	5 2 3	Выполнение подачи и передачи мяча. Отбивание мяча руками, коленями, стопами		
ВСЕГО: 34 ч						

Поурочное планирование

№ п/п	Тема	Дата	Дата
1	Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.		
2	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.		
3	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.		
4	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом.		
5	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом.		
6	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом.		
7	Упражнения на согласованность работы рук и ног.		
8	Упражнения на согласованность работы рук и ног		
9	Упражнения на согласованность работы рук и ног.		
10	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.		
11	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.		
12	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.		
13	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.		
14	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.		
15	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.		
16	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.		
17	Дыхательные упражнения.		
18	Дыхательные упражнения.		
19	Дыхательные упражнения.		
20	Упражнения на координацию.		
21	Упражнения на координацию.		
22	Упражнения на мышцы брюшного пресса.		
23	Упражнения на мышцы брюшного пресса.		
24	Упражнения на мышцы брюшного пресса.		
25	Упражнения на мышцы брюшного пресса.		
26	Упражнения на мышцы брюшного пресса.		
27	Упражнения на гибкость.		
28	Упражнения на гибкость.		
29	Упражнения на гибкость.		
30	Элементы спортивных игр - футбол;		
	Элементы спортивных игр - футбол;		
32	Элементы спортивных игр - футбол;		

33	Элементы спортивных игр -волейбол.		
34	Элементы спортивных игр -волейбол.		
ВСЕГО: 34ч.			