Принято: СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

На заседании методического Зам. Директора по УВР Директор МКОУ « Интернат IV вида”

объединения учителей смежных \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.Г.Гамзагаева . \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.М.Габибова

предметов .

Протокол №1 от 28 августа 2018г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.А.Гусейнова

Рабочая программа

по адаптивной физической культуре

для 10 классов на 2018-2019 учебный год

Разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений « Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, А.А.Зданевич. Издательство Москва « Просвещение» 2013 г. за основу рабочей программы взята программа специальных ( коррекционных) образовательных учреждений; Москва « Просвещение 1997 год, под редакцией Л.И.Плаксиной, Б.В.Сермеева с использованием адаптированной программы по физической культуры для 5-12 классов ФГОС учащихся школы 4 вида.

Учитель физической культуры Дадаева Р.Н.

Г. Махачкала

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А А Зданеви­ча. (М.: Просвещение, 2012) и методических рекомендаций для учителей Л. Н. Ростомашвили «Физические упражнения для детей с нарушением зрения».

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

Субъективные причины, осложняющие общее развитие детей, усугубляются влиянием тяжелого зрительного дефекта на процесс физического развития личности слепого и слабовидящего школьника (Р.Н. Азарян, 1989; Л.Ф. Касаткин, 1980; В.А. Кручинин, 1987; Л.А. Семенов, 1989;Б.В. Сермеев, 1983).

Как известно из публикаций М.И.Земцовой, Л.И.Солнцевой, Л.А.Семенова и др., тяжелый зрительный дефект еще в ранний период жизни ребенка снижает не только познавательную, но и двигательную активность, приводит к тому, что ребенок значительно позднее, чем его нормально видящий сверстник, принимает вертикальное положение при ходьбе.

У слепых и слабовидящих, при естественной стойке, часто отмечается неправильное положение ног (постановка стоп с разворотом носков вовнутрь, наружу, параллельно, одна параллельно, другая наружу или вовнутрь). По данным Е.И.Ливадо, А.К. Акимовой и А.А. Габриэляна, у слепых и слабовидящих школьников статическое плоскостопие встречается от 30 до 53.8% (Азарян Р.Н.,1989). В связи с трудностями, возникающими при подражании и овладении пространственными представлениями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в свободном движении, в подвижных играх.

Письмо по Брайлю, поза детей с остаточным зрением при чтении и письме с низко опущенной головой (наклон головы вперед-влево, вперед-вправо, асимметричное положение плеч), монокулярное зрение, нарушение бинокулярного зрения отрицательно влияют на развитие дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, ведут к кривошее, к сколиозам, остеохондрозам в шейном отделе, и другим нарушениям.

Программа предусматривает следующие цели и задачи:

**ЦЕЛИ:**

1. Обеспечить всестороннее и полноценное развитие ребенка без каких-либо скидок на дефект зрения.

2. Повышение мобильности как средства интеграции инвалидов по зрению в общество зрячих.

3. Восстановление и совершенствование, с помощью средств ЛФК, физических и психофизических способностей слепого и слабовидящего школьника.

**ЗАДАЧИ:**

1. Укрепление здоровья детей с тяжелой патологией зрения. Содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.

2. Повышение физиологической активности органов и систем организма школьников с вторичными отклонениями в развитии.

3. Освоение основных двигательных навыков и умений, предусмотренных программой.

4. Своевременная профилактика и предупреждение развития вторичных отклонений у слепых и слабовидящих детей.

5. Активизация функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

6. Формирование и закрепление правильной осанки, достижение ее стабилизации при выполнении жизненно необходимых положений и движений.

7. Укрепление мышечно-связочного аппарата.

8. Формирование у слепых учащихся необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортзале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями, с использованием сохранных анализаторов).

9. Исправление дефектов осанки и предупреждение развития сколиоза, плоскостопия средствами ЛФК.

10. Укрепление склеры и мышечной системы глаза, улучшение кровоснабжения тканей глаза.

Программа включает следующие разделы.

1. Обучение и формирование навыка правильной осанки.

2. Исправление нарушений осанки и движений.

3. Профилактика и коррекция плоскостопия.

4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве.

6. Формирование готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.

**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.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

• иметь представление о механизме лечебного действия упражнений,

• иметь представления о правильной осанке, значение предмета КДН.

• уметь сохранять положение правильной осанки в статико –динамическом режиме дня, при самостоятельной ходьбе в знакомом и

незнакомом пространстве,

• выполнять различные упражнения на исправление дефектов осанки,

• выполнять сложные упражнения с предметами,

• свободно ориентироваться в частях тела,

• дифференцировать звуки и их расположение в зале,

• контролировать положение правильной осанки в различных видах

повседневной деятельности,

• дифференцировать мышечные усилия при выполнении различных

упражнений в усложненных вариантах (работа с набивными мячами,

гантелями, гимнастическими палками),

• пользоваться тренажерами,

• играть, соблюдая правила,

• самостоятельно выполнять упражнения для укрепления мышц глаза.

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.

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

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Обучение и формирование навыка правильной осанки. Обучение использованию навыка правильной осанки при выполнении физических упражнений в усложненных вариантах (использование набивных мячей, гимнастических палок, гантелей, резиновых бинтов). Обучение использованию сформированного навыка правильной осанки в спортивных играх, эстафетах и в повседневной самостоятельной деятельности. Обучение правильной осанке на суженной сенсорной основе.

Исправление дефектов осанки и движений. Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении. Укрепление мышц плечевого пояса, с использованием предметов: гимнастические палки, гантели.

Укрепление мышц спины, брюшного пресса. Закрепление программного материала 1-4 годов обучения посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног.

Развитие вестибулярного аппарата.

Профилактика и коррекция плоскостопия. Укрепление мышечно – связочного аппарата свода стопы (ходьба босиком вдоль гимнастической стенки, лазание по гимнастической стенке, гимнастических палок). Формирование правильного механизма ходьбы.

Закрепление приобретенных навыков выполнения упражнений путем изменения и. п., скорости, темпа, переноса центра тяжести тела.

Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Формирование навыка прерывистого и порционного дыхания. Упражнения, способствующие повышению обменных процессов. Обучение последовательному расслабления мышц (шеи, рук, грудной клетки, ног).

Обучение наиболее сложным упражнениям в спортивных видах спорта :в футболе, волейболе, баскетболе.

Корригирующие упражнения.

Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве. Формирование свободного выполнения поворотов на 90, 180 и 360. Закрепление и совершенствование сформированных навыков готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства в практической деятельности и в повседневной жизни.