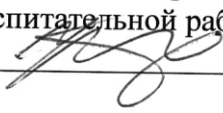


государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №29»

РАССМОТРЕНО

на заседании школьного методического
объединения учителей
протокол от «30» августа 2022 г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе
 Карпенко И.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Т.В. Ныркова
Приказ от «01» сентября 2022 г.
№ 18

Адаптированная коррекционная программа «Сильные и ловкие»
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Составитель: Петрова С.В.
учитель - высшей категории

г. Георгиевск

2022г.

Содержание

Образовательная программа клуба «Сильные и ловкие»

- пояснительная записка
- учебно –тематические планы 1-4 годов обучения
- методическое обеспечение программы

Пояснительная записка.

В основу программы по физической культуре для школьников специальной медицинской группы положена программа по физической культуре с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей состояния и функциональных возможностей организма учащихся и коррекции зрения.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- 1.Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
- 2.Повышение физической активности органов и систем организма школьников, ослабленных болезнью.
- 3.Повышение физической и умственной работоспособности.
- 4.Освоение основных двигательных умений из числа предусмотренных программой по физической культуре для школьников.

Информационно-методическая –функция позволяет всем участникам процесса получить представление о целях, содержании, общей структуре обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета.

Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных характеристик на каждом из этапов.

Цели обучения.

- 1.Обеспечить с помощью специальной методики всестороннее и полноценное развитие слабовидящего школьника путём восстановления и совершенствования его физических и психологических способностей.
- 2.Формирование жизненно-необходимых навыков, способствующей успешной социализации детей с депривацией зрения.
- 3.Достижение выше указанных целей осуществляется в процессе индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта и вторичных отклонений в развитии.
- 4.Системность воздействия с обеспечением определённого подбора упражнений и последовательности их применения.
- 5.Длительность применения физических упражнений.
- 6.Наращивание физической нагрузки в течении года.
- 7.Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений.
- 8.Учёт возрастных особенностей.

Занятия секции «Сильные и ловкие» направлены на выведения организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

При дефектах зрения возникают вторичные отклонения в физическом развитии и двигательной подготовке детей, отмечается нарушение опорно-двигательного аппарата,

снижение функционального состояния физиологических систем организма. Систематический дефицит движений приводит к снижению всех жизненно важных функций организма, ухудшает общее и местное кровообращение; нарушаются секреторная функция пищеварительного тракта и газообмен в тканях и легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья, понижению зрительных функций и работоспособности детей.

На занятиях секции «Сильные и ловкие», наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями), что очень важно для слепых и слабовидящих детей.

От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в коррекционно - восстановительной работе с детьми, имеющими нарушения зрения. При этом необходимо учитывать офтальмологическую характеристику, особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 17 лет.

Занятия проводятся по группам каждый класс отдельно по возрастам.

Программа отражает многолетний практический опыт работы со слабовидящими младшими школьниками, на основе анализа мониторинга физического развития детей в условиях зрительной депривации даёт возможность коррекции и компенсации психомоторного и физического отклонений.

При работе с детьми со зрительной патологией соблюдаю общепринятые дидактические принципы:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).
2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.
3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.
4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.
5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать.
6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).
7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.
8. Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях секции «Сильные и ловкие»

При планировании и проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины зрительной патологии, деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников с нарушением зрения, улучшение состояния здоровья.

Учитывая повышенную возбудимость, снижение двигательных способностей детей, занятия нужно проводить спокойно, не требуя сразу точного выполнения задания, поощрять у них старательность и настойчивость.

В программу включены разделы:

1. Упражнения с большим мячом.
2. Акробатические упражнения.
3. Упражнения для формирования правильной осанки.
4. Упражнения на точность.
5. Равновесие.
6. Динамические упражнения.
7. Упражнения для укрепления пресса и спины.
8. Развитие координации.
9. Круговая тренировка на тренажёрах.

Мой многолетний опыт работы со слабовидящими учащимися младшего школьного возраста убеждает в необходимости разработки специальной программы по коррекции двигательных нарушений средствами адаптивного физического воспитания для младших школьников с нарушением зрения.

Результативность усвоения программы учитель прослеживает динамикой развития физических качеств, которые корректируются и совершенствуются в процессе занятий.

Реализация данной программы осуществляется в три этапа. На первом этапе ученик должен:

1. Знать.

- технику безопасности
- как правильно выполнять общеразвивающие упражнения
- осваивать содержание амплитуду, смену движений в соответствии с видом упражнений
- осознать роль секции «Сильные и ловкие» для собственного здоровья.

2. Уметь.

- считать пульс
- стремиться и побуждать себя к точности и выразительности
- научиться правильно работать на всех тренажёрах.

На втором этапе ученик должен:

1. Знать.

- знать как можно больше общеразвивающих упражнений
- как правильно принять правильную осанку
- расширять свой кругозор в сфере двигательной деятельности
- знать технику выполнения заданий на каждом тренажёре

2. Уметь.

- сознательно относиться к своим движениям, точности их выполнения
- осознать и регулировать физическую нагрузку в упражнениях на тренажёре
- повышать выносливость в выполнении упражнений.

На третьем- четвёртом этапах ученик должен:

1. Знать.

- упражнения формирующие основные движения
- продолжительность дозированной ходьбы в разном темпе
- объяснять правила техники безопасности
- осознавать и описывать требования к дыханию и гигиене в выполнении физических упражнений

- как дифференцировать двигательные представления и умения для выполнения упражнений на определённом тренажёре.

2.Уметь.

- организовывать свои движения проявляя двигательную активность
- осознавать и регулировать физические нагрузки в упражнениях на тренажёрах
- понимать и соблюдать требования к занятиям на тренажёрах
- научиться координации движений в выполнении упражнений на тренажерах
- контролировать дыхание при выполнении физических упражнений
- принимать правильную осанку.

Секция «Сильные и ловкие».

(2часа в неделю, всего 68ч.)

Первый этап обучения – возраст 11-12лет

Упражнения с большим мячом:

- 1.Высокое подбрасывание мяча и ловля его.
- 2.Броски мяча друг другу, двумя руками снизу от груди.
- 3.Перебрасывание мяча в кругу.
- 4.Перекачивание мяча друг другу.
- 5.Передача мяча, шара в кругу, броски мяча в щит.

Акробатические упражнения.

- 1.Перекат в сторону, прогнувшись из положения лёжа на груди, руки вверх.
- 2.Из положения лёжа на спине группировка. Перекаты вперёд-назад лёжа на спине в группировке.

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

Вис на гимнастической стенке.																
Упражнения на точность:																
Ходьба по кубикам																
Круговая тренировка на тренажерах:																
1. Упр. с гантелями для рук. 2. Упр. с гантелями для кисти. 3. Упр. для укрепления ступни. 4. Упр. для укрепления брюшного пресса. 5. Упр. для развития гибкости. 6. Упр. для развития силы рук и спины. 7. Тренажер "Грация"																

Секция «Сильные и ловкие».

(2 часа в неделю, всего 68 ч.)

Второй этап обучения – возраст 13-14 лет

Упражнения с большим мячом:

1. Высокое подбрасывание мяча с хлопком в ладони и ловля его.
2. Броски мяча друг другу, двумя руками снизу от груди.
3. Перебрасывание мяча в кругу.
4. Перекатывание мяча друг другу.
5. Передача мяча, шара в кругу, броски мяча в щит.

Акробатические упражнения.

1. Перекат вперёд назад лежа на спине из упора присев.
2. Перекаты вперёд-назад лёжа на спине в группировке.

Упражнения для формирования правильной осанки.

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

Упражнения на точность:																		
Ходьба с изменением длины шагов.																		
Круговая тренировка на тренажерах:																		
1. Упр. с гантелями для рук. 2. Упр. с гантелями для кисти. 3. Упр. для укрепления ступни. 4. Упр. для укрепления брюшного пресса. 5. Упр. для развития гибкости.																		

Секция «Сильные и ловкие».

(2 часа в неделю, всего 68 ч.)

Третий-четвёртый этапы обучения – возраст 15-16 лет.

Упражнения с большим мячом:

1. Высокое подбрасывание мяча и ловля (приседания, повороты кругом).
2. Броски мяча друг другу, двумя руками (снизу от груди.)
3. Перебрасывание мяча в кругу.
4. Перекатывание мяча друг другу.
5. Передача мяча, шара в кругу, броски мяча в щит.

Акробатические упражнения.

1. Стойка на лопатках из положения лежа на спине.
2. Перекаты вперёд-назад лёжа на спине в группировке.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Упражнения с удержанием груза (150-200 г.) на голове.

- #### 4. Перешагивание через мячи.

Упражнения на точность.

- ## 2. Попади в цель (игра в дартс).

Равновесие.

- ## 5. В основной стойке смыкание и размыкание носков.

Динамические упражнения.

- ## 6. Гребной универсальный тренажёр

Упражнения для укрепления брюшного пресса и спины:

- 1.Поднимание туловища из положения лёжа на спине с грузом в руках.

Развитие координации.

- ## 1.Тренажёр-Грация.

Круговая тренировка на тренажёрах.

5. Упр. для развития гибкости. Упр. для развития силы рук и спины

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

Передача мяча, шара в круг, броски мяча в щит.																		
Упражнения для выработки правильной осанки:																		
Перешагивание через мячи																		
Упражнения на точность:																		
Попади в цель (игра в дартс)																		
Круговая тренировка на тренажерах:																		
Упр. с гантелями для рук. Упр. с гантелями для кисти. Упр. для укрепления ступни. Упр. для укрепления брюшного пресса. Упр. для развития гибкости. Упр. для развития силы рук и спины																		

Важную роль в эффективности реализации рабочей программы по коррекционному курсу «Секции Сильные и ловкие» для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья по четырем этапам развития.

На первом этапе востребованными являются такие формы занятий, как инструктаж по технике безопасности, индивидуальный показ задания и индивидуальная работа с каждым учеником, контроль за нагрузкой на занятии.

Со второго по четвёртый этапов обучения включаются такие формы занятий как: индивидуальная работа на тренажерах под контролем учителя, самостоятельный показ общеразвивающих упражнений, контроль за пульсом.

Для успешной организации учебной деятельности провожу зачетные занятия для того чтобы детям был виден результат своей работы в конце каждого этапа.

Условия реализации программы.

Материальное обеспечение, необходимое для успешного проведения занятий.

Спортивные и тренажёры залы.

№№	Наименование оборудования	
1	Беговая дорожка	Для укрепления С.С.С.
2	Велотренажер	Для укрепления мышц ног
3	Велотренажер “WINNER” Flamingo	Для укрепления мышц ног
4	Гребной универсальный тренажер	Для укрепления мышц ног и рук
5	Кардиостеппер повор. TWISTER	Для улучшения физической формы мышц
6	Тр-р «Бегущий по волнам»	Для растяжки мышц ног
7	Тр-р «Подъем по ступеням»	Для укрепления мышц ног
8	Тренажер «FITNESS OXYGEN»	Для укрепления мышц брюшного пресса
9	Тренажер HOME GYM	Для укрепления мышц ног, рук и спины
10	AB ROCKET тренажер	Для укрепления мышц брюшного пресса
11	Вибрационная платформа 190Вт GW-A10-1	Для укрепления мышц и придания им здорового тонуса
12	Тренажер Total Core для спины	Для укрепления всех мышц тела
13	Тренажер AB twister bage	Для укрепления мышц живота и спины
14	The Aerobic Walker	Для растяжки мышц ног