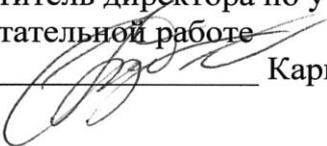


государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №29»

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

Приказ от « 01 » сентября 2022 г.
№ 118



Адаптированная коррекционная программа «Силач»
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Составитель: Мелькомова
учитель - высшей категор

г. Георгиевск

2022г.

Содержание

1. Образовательная программа клуба «Силач»
 - пояснительная записка
 - учебно-тематические планы 1-4 годов обучения
 - методическое обеспечение программы
 - литература

2. Приложение
 - карточка мониторинга физического развития

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа отражает базовый уровень подготовки по разделам программы. Она конкретизирует содержанием тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса.

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

Основными задачами физического развития 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. Нарастание физической нагрузки в течении года.
7. Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений.
8. Учёт возрастных особенностей.

Занятия секции «Силач» 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 «Силач», 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 – развивающей 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 7 до 12 лет.

1-й год обучения – 68 часов (два раза в неделю по 1 часу в день). 2-й – 4-й года обучения тоже по 68 часов (два раза в неделю по 1 часу в день). 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 «Силач»

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, преимущество 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 корригируются 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 «Силач» 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 «Силач».

(2 часа в неделю, всего 68ч.)

Первый этап обучения – возраст 7-8 лет

Упражнения с большим мячом:

- 1.Высокое подбрасывание мяча и ловля его. 2Броски 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 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.

Упражнения для формирования правильной осанки.

- 1.Упражнения с удержанием груза (150-200г.) на голове.
- 2.Подняться на носки и медленно опуститься.
- 3.Вис на гимнастической стенке.
- 4.Передвижение с грузом на голове вперёд и влево.

Упражнения на точность.

- 1.Повороты на месте и в движении по сигналу.
- 2.Ходьба по кубикам.

Равновесие.

- 1.Полоса препятствий с элементами удержания равновесия на двух ногах и одной ноге, тренажёр «грация».
- 2.Динамические упражнения: тренажёр-гантели.
Силовые упражнения: тренажёр-гребля.
Упражнения на гибкость: тренажёр-бегущий по волнам.
В основной стойке смыкание и размыкание носков.

Динамические упражнения.

- 1.Тренажёр- «ступеньки».
- 2.Вибрационная платформа.
- 3.Беговая дорожка.
- 4.Велотренажёр.
- 5.Кардиостеппер.
- 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.

- 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.

Секция «Силач».

(2 часа в неделю, всего 68ч.)

Второй этап обучения – возраст 8-9 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.

- 1.Лазание вверх вниз по гимнастической лестнице.
- 2.Лазание по наклонно плоскости.
- 3.Вис на гимнастической стенке.
- 4.Захватывание пальцами ног различных предметов.

Упражнения на точность.

- 1.Повороты на месте и в движении по сигналу.
- 2.Ходьба с изменением длины шагов.

Равновесие.

- 1.Полоса препятствий с элементами удержания равновесия на двух ногах и одной ноге, тренажёр «грация».
- 2.Динамические упражнения: тренажёр-гантели.
Силовые упражнения: тренажёр-гребля.
Упражнения на гибкость: тренажёр-бегущий по волнам.
В основной стойке смыкание и размыкание носков.
- 7.Тренажёр «грация».

Динамические упражнения.

- 1.Тренажёр- «ступеньки».
- 2.Вибрационная платформа.
- 3.Беговая дорожка.
- 4.Велотренажёр.
- 5.Кардиостеппер.
- 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.

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 «Силач».

(2 часа в неделю, всего 68 ч.)

Третий-четвёртый этапы обучения – возраст 9-11 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.
2. Приседание и опускание на колени.
3. Вис на гимнастической стенке.
4. Перешагивание через мячи.

Упражнения на точность.

1. Повороты на месте и в движении по сигналу.
2. Попади в цель (игра в дартс).

Равновесие.

1. Стойка на носках по линии, одна нога впереди другой, руки на поясе, тренажёр «грация».

2. Динамические упражнения: тренажёр-гантели.

Силовые упражнения: тренажёр-гребля.

Упражнения на гибкость: тренажёр-бегущий по волнам.

3. В основной стойке смыкание и размыкание носков.

. Динамические упражнения.

1. Тренажёр- «ступеньки».

2. Вибрационная платформа.

3. Беговая дорожка.

4. Велотренажёр.

5. Кардиостеппер.

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.

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. Упр. для развития силы рук и спины

Важную роль в эффективности реализации рабочей программы по коррекционному курсу «Секции Силач» 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 этап 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.

№ №	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

Условия реализации программы.

Материальное обеспечение, необходимое для успешного проведения занятий.

Спортивные тренажёры.

		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