**Рабочая программа по адаптивной физической культуре**

**для детей с ТНР**

**Пояснительная записка**

Физическое воспитание в единстве с общим образованием, нравственным и эстетическим воспитанием обеспечивает всестороннее развитие ребёнка. Большинство движений, совершаемых человеком, не являются врождёнными, они развиваются в процессе жизни и зависят от окружающих условий и соответствующего воспитания и обучения.

Адаптивное физическое воспитание для детей, имеющих отклонения в развитии речи, имеет особое значение, не только как область воздействия на физическое развитие ребёнка, но и как форма коррекции двигательных и психических нарушений у данной категории детей.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых, таких как И. П. Павлов, А.А Леонтьев, А. Р. Лурия. Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти

У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

1. По развитию физических качеств. Дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости и гибкости различий нет.

2. По степени сформированности двигательных навыков. Дети с расстройствами речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

В этой связи занятия физическими упражнениями должны способствовать коррекции не только двигательного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Этиология речевых расстройств так многообразна, и структура дефекта настолько неоднородна, что составление коррекционного курса по физическому воспитанию должно опираться только на результаты развернутого психомоторного обследования детей и оценку сформированности двигательных навыков в соответствии с возрастной нормой. Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка, боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей с задержкой речевого развития.

Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений необходимо проводить с речевым сопровождением, то есть при проговаривании различных стихотворных текстов.

Цель программы по адаптивной физической культуре:

1.Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей.

2.Мы считаем достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

**Задачи программы по адаптивной физической культуре:**

**Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):**

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

-обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

-воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

**Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

-коррекция техники основных движений –ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук. Симметричных и ассиметричных движений, движений, упражнения с предметами и др.;

-коррекция и развитие координационных способностей- согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

-коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

-профилактика и коррекция соматических нарушений-осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

-коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

-коррекция психических нарушений в процессе деятельности-зрительно предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально - логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

**Средства Адаптивной физической культуры**

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать физические качества.

**Уроки адаптивного физического воспитания включают:**

Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры

Повторение строевых упражнений на месте и в движении

Продолжительная ходьба 20 - 25 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.

Ходьба с различным положением туловища (наклоны, присед)

Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м

**Развитие скоростных способностей.**

 Бег 30м. Прыжки в длину с места

Эстафетный бег (100м) по кругу

Развитие выносливости. Кроссовый бег 300м

Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)

Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

**Метание**

Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега

Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега

**Развитие выносливости.**

Бег 800 м

**Развитие силовых качеств.**

Сгибание разгибание рук в упоре

Из упора сидя лечь, встать без помощи рук

**Прыжки**

Прыжки через скакалку

Прыжки через скакалку

Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления

Лазание и перелезание через различные препятствия

Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке

Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление

**Упражнения в равновесии**

Обучение стойке на руках (с помощью)

Повторение стойке на руках (с помощью)

Обучение перевороту боком (с помощью)

Повторение перевороту боком (с помощью)

Два - три последовательных кувырка вперед, назад.

Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).

Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).

Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).

**Легкая атлетика**

Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.

Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.

Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.

Подтягивание (м), вис (д).

Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места

Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м

Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.

Прыжки в длину с разбега

Развитие выносливости. Бег 1000м.

Прыжки в длину с разбега

**Спортивные игры.**

**Волейбол**

Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол

Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.

Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.

Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.

Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.

Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.

Обучение нижней прямой подаче

Обучение нижней прямой подаче

Обучение нижней прямой подаче

Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра

Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра

Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра

**Баскетбол**

Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.

Штрафные броски. Учебная игра.

Штрафные броски. Учебная игра.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.

Остановка шагом. Учебная игра

Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.

Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра

Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра

Передачи мяча в парах, тройках на месте. Учебная игра.

Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.

Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.

Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.

Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.

Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.

Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.

Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.

**Лыжная подготовка**

Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами

Повторение попеременному двухшажному ходу

Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук

Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук

Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук

Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног

Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»

Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке

Торможение «плугом».

Обучение правильному падению при спуске

Повторение правильному падению при спуске

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м

Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м

Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м

Лыжные эстафеты по кругу

Лыжные эстафеты по кругу

Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности

Прохождение дистанции 1 км

Прохождение дистанции 2 км

Прохождение дистанции 3 км