**Рабочая программа по адаптивной физической культуре**

**для детей с нарушением слуха – глухие**

**Пояснительная записка**

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в соответствии с основными нормативными документами и инструктивно-методическими материалами: ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007 г. (далее — Закон о спорте). Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» № 189 от 29.12.2010 (далее — СанПиН).

В зависимости от интенсивности и частотности, нарушения слуха различают глухоту (глухие, неслышащие) – нарушение слуха, при котором невозможно обнаруживать и понимать звуки, в том числе и речи; и тугоухость (слабослышащие, плохослышащие) – более легкое нарушение слуха, при котором восприятие звуков затруднено.

Наиболее серьезные последствия при нарушении слуховой функции наблюдаются у детей, так как не формируется речь, и появляются особенности психического развития.

Глухие – дети, нарушение слуха которых не позволяет естественно воспринимать речь и самостоятельно овладевать ею. В зависимости от состояния речи среди глухих выделены дети без речи – ранооглохшие, родившиеся с нарушенным слухом или потерявшие слух до начала речевого развития. Вторая категория – дети с речью – позднооглохшие, потерявшие слух в период, когда их речь была сформирована.

Среди глухих детей встречаются чаще нарушение осанки, сколиоз, сутуловатость, плоская грудная клетка, крыловидные лопатки, плоскостопие. В этом же возрасте показатели физического развития глухих детей (рост, вес тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила мышц спины, живота и клетки) также имеют отличия от показателей слышащих детей. Наиболее заметны у глухих детей нарушения моторики. В технике выполнения циклических движений имеются отклонения: при ходьбе наблюдается шаркающая походка, а бег на полусогнутых ногах при очень малой амплитуде движений рук и незначительном наклоне туловища. Движения сами по себе лишены пластичности, действия не точные. Развитие такого жизненно важного качества как скорость движения у глухих детей также отстает от результатов слышащих, такого же возраста, особенно скорость двигательной реакции и одиночного движения. Также имеется ярко выраженное отставание развития двигательной памяти и уменьшение сохранить равновесие как статически, так и динамически. Недостатки в равновесии и деятельности вестибулярного анализатора приводят к приспособительным реакциям в статике и моторике. Имеются в виду дефекты: широкая постановка ног при ходьбе и беге, усиление плоскостопия, увеличение изогнутости позвоночника. Степень сохранности вестибулярного аппарата у школьников не всегда сопровождается устойчивостью равновесия. Однако ведущим и решающим фактором в регуляции чувства равновесия является степень сохранности слуха, и мышечно суставное чувство и деятельность двигательного аппарата.

**Цель программы по адаптивной физической культуре:**

Максимально компенсировать дефект физического развития, сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в физическом совершенствовании, целостному развитию физических и психических качеств личности и подготовить к полноценной жизни в обществе.

**Задачи программы по адаптивной физической культуре:**

• укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;

• обучение физическим упражнениям из современных здоровье формирующих и здоровье сберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

• повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика,  легкая атлетика,  спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

• освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

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

**1. Развитие их ориентирования в пространстве.**

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (наруше­ние осанки, сколиозы, плоскостопия).

2. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоле­ние страха замкнутого пространства, высоты, завышение или за­нижение самооценки, нарушение координации движений, гиподи­намии и пр.).

3. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

4. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторич­ных отклонений в состоянии здоровья школьников.

5. Создание благоприятных коррекционно - развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.

6. Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств

**Программа занятий.**

Процесс занятий в сфере адаптивной физической культуры приходится строить в соответствии не только с принципами обучения и воспитания, но и с принципами коррекции и развития двигательных способностей детей. Следовательно, необходимо учитывать особенности развития двигательных способностей силы и гибкости глухих детей.

**Развитие силы и гибкости**

Целесообразно применять сопряженно-перекрестные общеразвивающие и специальные упражнения. Так как сочетание однонаправленных движений не обеспечивает в полной мере гармоничного и симметричного развития мышц, то для достижения высоких спортивных результатов, предлагается иной порядок выполнения традиционных упражнений, организованный по правилу «перекрестной нагрузки» на мышечные группы. Правило так называемого перекрестного чередования активности основных мышечных групп предполагает выполнение упражнений, когда в работу последовательно включаются относительно автономные мышечные группы. Степень автономности мышечных групп характеризуется силой корреляционных связей между ними (положительной или отрицательной, сильной, средней и слабой).

Выявлено, что для развития силы у глухих детей среднего школьного возраста наиболее эффективным является применение упражнений силовой направленности с отягощениями (гантели, легкая штанга) и упражнений с отягощением собственного веса, упражнений строго дозированных нагрузок, упражнений для коррекции и развития гибкости (в седе, упражнений с предметами, у опоры, в парах), а также метод круговой тренировки и специальные приемы и методы обучения глухих.

Рациональной методической основой организации занятий, направленных на развитие силы и гибкости с глухими детьми являются комплексные занятия с широким использованием методов круговой тренировки, повторных и максимальных усилий с использованием умеренно-больших сопротивлений, а также метода стандартно-повторяющегося отягощения в процессе занятий.

Преимущественное внимание при коррекции силовых способностей должно уделяться основным наиболее важным мышечным группам плечевого пояса, груди и нижних конечностей, при коррекции гибкости — подвижности в плечевых и тазобедренных суставах, а также подвижности позвоночного столба.

Анализ научных исследований, педагогические наблюдения и проведенные обследования физического состояния неслышащих детей дошкольного возраста выявили значительное отставание в показателях скоростно-силовых качеств и различных проявлениях координационных способностей.

**Развитие скоростно-силовых качеств**

Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) должны занимать большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Необходимо научить неслышащих детей правильно и уверенно выполнят эти движения в изменяющихся условиях повседневной жизни. Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями: 1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при проявлении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия); 2) повышения уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос»). Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушений слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми через слух и зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы – игровой и соревновательный – включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий. Каждое занятие обязательно содержит элементы обучения программным видам физических упражнений. Из трех занятий в неделю по 30-40 мин (в зависимости от возраста) два отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно – коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия. Чтобы обеспечить безопасность, прыжковые упражнения проводятся на нестандартном оборудовании – дорожка из 10 цветных поролоновых кирпичиков высотой 12 см, длиной 50 см, свободно передвигаемых на необходимое расстояние. Прыжковые упражнения выполняются в основной части занятия. Для развития скоростно-силовых качеств во второй половине основной части занятия лучше использовать комплекс упражнений с набивными мячами весом 0,5-1 кг в парах: броски мяча сверху, снизу, от груди, стоя спиной к партнеру, из положения сидя, лежа на груди и спине, броски ногами из исходного положения стоя и сидя. На начальном этапе для развития силы рук, в том числе мелкой моторики, и скоростно-силовых качеств необходимо облегченные условия, используя не мячи, а поролоновые кубики. Упражнения с ними весьма разнообразны и с удовольствием воспринимаются детьми: сжимание кубика руками, ногами, прижимание его к полу руками и ногами, поднимание кубика ногами вверх сидя и лежа, броски кубика из исходного положения стоя (лицом, спиной), сидя (лицом, спиной ногами), лежа (на груди и спине), быстрый бег за кубиками из различных исходных положений после броска и другие упражнения, требующие ориентировки в пространстве, точности и координации движений. Для повышения эмоциональности и поддержания интереса к физкультурным занятиям из них проводится с использованием круговой формы организации, которая воспринимается детьми как игра, так как имеет сюжетную основу. Упражнения подбираются для комплексного развития физических качеств. Количество упражнений на станции, их интенсивность и интервалы отдыха регулируются соответственно индивидуальным возможностям ребенка. Время прохождения всех станций 4-5 мин, отдых между кругами 1-1,5 мин, количество кругов 1-3. Решение задач развития функции равновесия и коррекции вестибулярных нарушений целесообразно решать в одном занятии, отведя каждой из них приблизительно равное время – по 15 мин. Хорошо освоенные и безопасные упражнения (ходьба, стойки) сначала выполняются с открытыми глазами, затем с закрытыми (от 2 до 8-10 шагов). Все упражнения, связанные с коррекцией и развитием равновесия, выполняются со страховкой, поддержкой, помощью. Упражнения в метании на точность с мячами разного диаметра, веса и материала являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора, так как приходится запрокидывать голову назад, напрягать зрение, координировать движения, сохранять устойчивость, т.е. включать в работу различные сенсорные системы.

**Подвижные и спортивные игры**

При проведении физкультурно-оздоровительных соревнований необходимо соблюдать ряд методических требований: подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка; специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими; упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой; упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки; упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами; в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи. В процессе проведения занятий необходимо учитывать возрастные особенности и физическое развитие, как девочек, а также проводить систематический медицинский и педагогический контроль за состоянием глухих и слабослышащих детей. Планирование занятий и дозирование нагрузок должно проводиться на основе индивидуального подхода.

**Гимнастика**

- Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.

- Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

- Общеразвивающие упражнения в парах.

- Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

- Прыжки со скакалкой.

-Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

- Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Легкая атлетика.**

Техника бега: высокий старт от 10 до 20 м. Бег с ускорением от 20 до 540 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 50 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег на 500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 10 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 8 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания большого мяча: метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность.

Развитие выносливости: кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных И. П., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

**Кадровый состав:**

1. Инструктор – методист по ЛФК.