**Рабочая программа по адаптивной физической культуре**

**для детей с нарушением зрения – слабовидящие**

**Пояснительная записка**

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому индивиду возможность реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Особенно важно во время заниматься адаптивной физической культурой с раннего возраста.

Слабовидящие - дети со значительным снижением зрения, имеющие остроту зрения на лучше видящем глазу (с использованием очковой коррекции) 0,05-0,2 или выше, при значительном нарушении других зрительных функций (цвето - и светоощущений, периферическое и бинокулярное зрение). Причинами данных нарушений могут быть как глазные болезни, так и общее ослабление здоровья ребенка.

Характерным для данной патологии является недостаточность зрительного восприятия, фрагментарность, замедленность, вследствие чего наблюдается обедненный чувственный опыт; нарушение цветоощущения, затруднения в пространственной ориентировке.

У слабовидящих детей отмечаются сложные нарушения зрительных функций. Наряду со снижением остроты зрения у них сужено поле зрения, нарушено пространственное зрение. Все это затрудняет зрительное восприятие окружающего мира, в том числе и учебного материала. При неблагоприятных условиях оно ухудшается. В учебном и коррекционно-воспитательном процессах эти дети требуют повышенного внимания педагогов. Их надо сажать за первые парты, следить за тем, чтобы освещение было комфортным, наглядный материал выполнен в контрастной цветовой гамме и, по возможности, предоставлялся для индивидуального использования. Среди детей этой группы многие, у которых заболевания зрительного анализатора относятся к прогрессирующим, то есть приводящим к слепоте.

Если у ребенка имеется сочетание таких клинических форм зрительной патологии, как дальнозоркость высокой степени, частичная атрофия зрительного нерва с концентрическим сужением поля зрения и при этом он страдает светобоязнью, то многие виды учебной и бытовой деятельности, связанной с использованием зрения, вызывают у него очень большие проблемы. Для успешного обучения, воспитания и развития также необходимо соблюдать определенные офтальмо-гигиенические рекомендации и требования, применять специальные технические средства и методики.

У слабовидящих сказывается и на развитии таких двигательных способностей ребенка как: выносливость и координация, чувство равновесия, сила и быстрота, и многие другие. Практически у всех детей наблюдаются проблемы с ориентированием в пространстве, а также в восприятии некоторых характеристик предметов (свет, цвет и др.) и оценке их пространственных признаков (величина, расстояние, направление, форма и т.д.).

Особенностями в физическом развитии слабовидящих детей являются: отставание по антропометрическим показателям (объем грудной клетки и емкости легких, длине и массе тела и др.); плоскостопие; нарушение осанки, искривление позвоночника.

Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

**Цель программы:**

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.

**Оздоровительные задачи:**

-охрана жизни и укрепление здоровья детей с тяжёлой патологией зрения;

-укреплять связочно-суставной аппарата;

-совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- развивать физические качества (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);

-формировать представление о значении и технике физических упражнений, методике их проведения, о явлениях природы, общественной жизни.

**Специальные задачи:**

- коррекция нарушений в двигательной сфере;

- формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной

ориентировки (ориентирование в спортзале, пользование спортивным инвентарем и

адаптированными пособиями с использованием сохранных анализаторов);

- улучшение функции мышечной системы глаза;

-содействовать минимизации навязчивых стереотипных движений;

-развивать способность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;

-формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Учащиеся школы средней и тяжелой степени заболеваний посещают уроки адаптивной физкультуры, которые проводятся согласно расписанию в учебное время. Для тех, у кого выявляются наиболее тяжелые нарушения, объем учебного материала в процессе может быть изменен. Необходимость АФК (двигательная коррекция) конкретно для каждого ученика определяет врач по лечебной физкультуре и невропатолог.

**Особенности построения занятий по адаптивной физической культуре**

Основой программы является закрепление предыдущего двигательного опыта полученного ранее, а именно физическое совершенствование основных двигательных и спортивных элементов с учетом патологии занимающихся.

**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.

**Лыжная подготовка**

-Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.**

- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

- Остановка двумя шагами и прыжком.

- Повороты без мяча и с мячом.

- Перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.

- Ловля и передач мяча

- Техника ведения мяча

-Техника бросков мяча:

- Вырывание и выбивание мяча.

- Тактика игры:

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола.

**Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег.

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Техника подачи мяча

Тактика игры: Тактика свободного нападения.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Торбол**

- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

- Остановка двумя шагами и прыжком.

- Повороты без мяча и с мячом.

- Ловля мяча

- Техника защиты и падения

-Техника бросков мяча:

- Вырывание и выбивание мяча.

- Тактика игры:

Овладение игрой: Игра по правилам торбола

Для детей с нарушенным зрением наиболее типичным методическими приемом обучения является метод слова: беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание и пр. Широко распространено объяснение, благодаря которому ученик должен осознать и представить себе двигательный образ. При его описании учитель не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и дает пространственные представления о предметах и действиях. Восприятие речи на слух позволяет ребенку с нарушением зрения соотнести слова с теми предметами, действиями, которые они обозначают. Речевая практика при помощи слухового восприятия создает условия для понимания значений все большего числа слов, терминов, употребляемых при освоении движений в процессе адаптивного физического воспитания.

**Оборудование:**

1. Мяч баскетбольный, звенящий;

2. Повязка глазная для игры в голбол;

3. Футбольный мяч звенящий;

4. Мяч волейбольный, звенящий;

5. Повязка глазная для игры в торбол (тканевая);

6. Озвученная сетка для воллейбола.