**Рабочая программа по адаптивной физической культуре**

**для детей с нарушением зрения – слепые**

**Пояснительная записка**

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.

В частности, на развитие слепых детей серьезное влияние оказывает состояние зрительных функций, по которому выделяют: тотальную слепоту, светоощущение, практическую слепоту (наличие остаточного зрения).

Тотально слепые, характеризуются абсолютной (тотальной) слепотой на оба глаза, что детерминирует полное отсутствие у них даже зрительных ощущений (отсутствие возможности различить свет и тьму). В качестве ведущих в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности данной подгруппы обучающихся выступает осязательное и слуховое восприятие. Другие анализаторы выполняют вспомогательную роль.

Слепые со светоощущением в отличие от первой подгруппы, имеют зрительные ощущения, по своим зрительным возможностям данная группа весьма разнообразна и включает:

- слепых, у которых имеет место светоощущение с неправильной проекцией (не могут правильно определять направление света), что не дает возможности использовать светоощущение при самостоятельной ориентировке в пространстве;

- слепых, у которых имеет место светоощущение с правильной проекцией (могут адекватно определять направление света), что позволяет использовать его в учебно-познавательной деятельности (особенно в пространственной ориентировке);

- слепых, у которых наряду со светоощущением имеет место цветоощущение (могут наряду со светом и тьмой различать цвета), что обеспечивает возможность его использования в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности.

Слепота, в силу негативного влияния на уровень развития как общей, так и двигательной активности, значительно осложняет физическое развитие обучающегося, что проявляется: в замедленном темпе овладения слепыми различными движениями и более низком уровне их развития (снижение объема движений, качества выполнения); в нарушении координации движений; в снижении уровня развития общей и мелкой моторики; в возникновении навязчивых движений; в нарушении осанки, походки, положения тела; в трудности передвижения в пространстве.

В связи с этим возникает необходимость специальных программ обучения таких детей, в частности, специальный подход в рамках физического воспитания.

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.

**Цель программы:**

С помощью специальной методики АФК формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

Создание специальных условии для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями

**Оздоровительные задачи:**

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

-укреплять связочно-суставной аппарата;

-совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

-совершенствовать деятельности ЦНС.

**Коррекционно-образовательные задачи:**

-формировать двигательные умения и навыки;

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

-прививать навыки гигиены;

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

**Коррекционно-воспитательные задачи:**

-воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;

-формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодоление трудностей, выдержка;

-воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

**Коррекционно-развивающие задачи:**

-формировать необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными пособиями с использованием сохранных анализаторов);

-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.

Данная образовательная программа основана на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 –ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

-Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ

«О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуреи спорте в Российской Федерации»

- Указ Президента РФ от 12 мая 2009г. № 537 « Остратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889 « О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской федерации от 9 марта 2004 г. №1312

« Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

-Примерной программы основного общего образования;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 классы), Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373

**- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.**

Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17»  декабря  2010 г. № 1897

- Приказ Минобразования РФ от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 19.10.2009) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

**Предметные результаты:**

Слепые обучающиеся овладеют специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. У них будут развиваться функциональные возможности организма, обогащаться двигательные умения, совершенствоваться жизненно необходимых двигательные навыки. Обучающиеся овладеют знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану остаточного зрения; о необходимости рационального использования остаточного зрения в процессе выполнения физических упражнений. У них будут совершенствоваться основные физические качества, нивелироваться скованность, физическая пассивность, формироваться правильная осанка и походка. Занятия АФК будут способствовать коррекции навязчивых стереотипных движений. У обучающихся будут формироваться навыки свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развиваться компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития и двигательной сферы средствами физической культуры. Дети научатся использовать на занятиях адаптивной физической культуры спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышая уровень физических кондиций;

Необходимо составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Так же классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

**Средства адаптивной физической культуры**

**Общие упражнения:**

Дифференцировать упражнения по видам и назначению; выполнять упражнения на основе и под контролем рече - слухо - двигательной координации; выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнения в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды; выполнять общеразвивающие упражнениям адаптивной физкультуры: наклоны, повороты (головы, туловища); основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения, в положении стоя, сидя, стоя на коленях; выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой; выполнять упражнения, формирующие основные движения: ходьбу, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки; выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания; принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения; согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; выполнять движения точно и выразительно.

**Лечебно-корригирующие упражнения:**

Выполнять лечебно - корригирующие упражнения; выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины; выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием; выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы; выполнять упражнения на координацию и ориентировку: перемещение на сигнал, индивидуальная игра с большим мячом, поочередные движения рук в основных и заданных направлениях, воспроизведение отрезков, поиск по словесным ориентирам, ходьба (по памяти, в определенном направлении после выполнении упражнений), передвижения по бревну, лежащему на полу, парные игры с мячом; выполнять упражнениям для совершенствования зрительных функций (для слепых с остаточным зрением): движение по световому сигналу, бросок мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание малых и больших мячей в цель горизонтальную, вертикальную, слежение за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда, офтальмологические упражнения для глаз.

**Упражнения коррекционно-развивающей направленности:**

Самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость; выполнять упражнения на основе и под контролем рече - слухо -двигательной координации; сознательно относится к выполнению движений; выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разными видами прыжков), танцевальным движениям с прыжками и др.; свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре; выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях; выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу; выполнять движения по световому (цветовому) сигналу; бросать мяч в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу, метать малый и большой мячи в горизонтальную и/или вертикальную цель; следить за кистями рук, предметом в руках; использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; участвовать в подвижных играх.

**Упражнения на тренажерах:**

Самостоятельно занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения; выполнять упражнения на тренажере определенного вида; соблюдать физическую нагрузку при выполнении упражнений на тренажере; координировать движения в выполнении упражнений на тренажере; соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере; проявлять волевые усилия.

**Универсальные учебные действия:**

Личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности; установление связи между целью занятий адаптивной физической культурой, мотивом и между результатом выполнения корригирующих упражнений; развитие мотивации достижения успеха и готовности к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере; умение придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений; контроль правильности выполнения освоенного движения; умение оценивать правильность при выполнении упражнения; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений; активное использование сохранных анализаторов при выполнении навязчивых стереотипных движений; аналитико-синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций; формирование внутреннего плана на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности; выбор способов решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий; развитие навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения корригирующих упражнений; умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат «слепой - зрячий», «слепой- слепой» в ходе занятий АФК; умение задавать вопросы уточняющего характера.

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну.

Кувырок вперед (назад) в группировке;

Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями,

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку;

**Легкая атлетика**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (20 м 50 м).

Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”.

Метание малого мяча с места на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки**

Попеременный двухшажный ход.

Повороты переступанием на месте и в движении.

Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой

Прохождение учебных дистанций.

**Спортивные игры** (33 ч)

**Голбол:**

Упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости (бег по залу с лидером, без лидера (по границам поля). Бег до середины поля и обратно

(9м). Бег до линии проброса. Бег по линиям расстановки игроков.

Выполнение упражнения на время (чувство 10 сек.). Различные виды падений. Броски мяча на центр поля, по диагонали, по краю поля. Блокировка мяча руками, туловищем, ногами.);

- упражнения в самостраховке;

- упражнения в стойке;

- упражнения при броске;

- различные виды падений в заданном темпе (блокировка мяча руками, одной

рукой, туловищем, ногами);

- подготовительные упражнения для технических действий;

- упражнения броска мяча по прямой, диагонали, по центру, на звук, по памяти (броски и толкание набивного мяча (3 кг - юноши, 2 кг - девушки) разными способами одной и двумя руками. Упражнения с эспандерами, с гантелями, с

гимнастическими палками. Упражнения в сопротивлении.

**Волейбол:**

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу.

Упражнения с мячом: подача через сетку;

Упражнения общей физической подготовки.

Упражнения на владение мячом для игроков без остатка зрения (нападающих):

1. Подбросить мяч вверх и поймать двумя

руками.

2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать двумя руками.

3. Перебросить мяч из руки в руку.

3. Попеременная передача мяча партнёру

слева или справа (выполняется в группе, вставшей в круг)

Упражнения на владение мячом для игроков с остатком зрения (защитников):

1. Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.

2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.

3. Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.

4. Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.

5. Продвигаясь вперёд, подбрасывать и ловить мяч.

Упражнения на отработку подачи и бросков для игроков без остатка зрения (нападающих)

1.Подача мяча из-за головы двумя руками.

2.Подача мяча одной рукой сбоку (справа или слева).

3.Подача мяча, лежащего на ладони, ударом

снизу кулаком другой руки.

4.Перебрасывание мяча через сетку снизу.

5.Перебрасывание мяча через сетку из-за головы.

6.Перебрасывание мяча через сетку сбоку одной рукой.

**Оборудование:**

Наклонная скамейка, шведские стенки, зеркальная стена, гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, скакалки, гимнастические палки, звуковые мишени, озвученные мячи для голбола, торбола, футбола, фитболы, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, малые теннисные мячи, массажные мячи, баскетбольные кольца, эспандеры, вибрационные скамейки, набивные мячи разного веса, индивидуальные коврики, канат, модули, гимнастические ленты.