**Рабочая программа по адаптивной физической культуре**

**для детей с нарушением слуха – слабослышащие**

**Пояснительная записка**

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность ребенка с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность, речь.

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).

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. Так же адаптивная физическая культура это мощный фактор коррекции нарушенных функций и возможного приобретения компенсации, средство укрепления здоровья, повышения двигательных возможностей, адаптации.

Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности глухого и слабослышащего ребенка.

Слабослышащие – дети с частичным нарушением слуха, при котором возможно самостоятельное речевое развитие, хотя бы в минимальной степени. Состояние слуха слабослышащих детей достаточно разнообразно: от небольшого нарушения восприятия и понимания шепотной речи до резкого ограничения восприятия и понимания речи разговорной громкости. В зависимости от состояния речи выделены две категории слабослышащих детей: слабослышащие дети с тяжелым недоразвитием речи (отдельные слова, короткие, неправильно построенные фразы, грубые нарушения лексического, грамматического, фонетического строя речи); слабослышащие дети с незначительным недоразвитием речи (владеют развернутой фразовой речью с небольшими отклонениями в грамматическом строе, фонетическом оформлении). Существует медицинская классификация нарушений слуха, в которой выделяются I, II, III и IV степени снижения слуха.

I степень – ребенку доступно восприятие речи разговорной громкости на расстоянии 6 м и более, и даже шепот. Однако в шумной обстановке он испытывает серьезные затруднения при восприятии и понимании речи. Дети общаются устной речью.

II степень – ребенок воспринимает разговорную речь на расстоянии менее 6 м, некоторые дети – также шепотную до 0,5 метра. Могут испытывать затруднения при восприятии и понимании речи в тихой обстановке. Необходимо обязательное использование слуховых аппаратов на занятиях, уроке. Дети общаются устной речью, при этом она имеет специфические особенности.

 III степень – дети воспринимают речь разговорной громкости неразборчиво на расстоянии менее 2 м, шепот – не слышат. Обычно понимают речь, когда видят лицо говорящего. Необходимо обязательное постоянное использование слуховых аппаратов для общения с окружающими и успешного обучения. Развитие устной речи у этих детей возможно при условии специальной систематической коррекционной работы с сурдопедагогом и логопедом.

IV степень – у детей восприятие речи разговорной громкости неразборчиво даже у самого уха, шепот не слышат. Понимают речь при наличии слуховых аппаратов, когда видят лицо говорящего и тема общения понятна. Показано обязательное слухопротезирование или кохлеарная имплантация. Устная речь развивается только в условиях систематической коррекционно-реабилитационной работы.

 Для таких детей характерны:

-недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;

– относительная замедленность овладения двигательными навыками;

– трудность сохранения статического и динамического равновесия;

– относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;

– замедленная реагирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;

– отклонения в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;

– отставание в развитии жизненно важных физических способностей:

скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность детей.

**Цели и задачи образовательно-коррекционной работы:**

**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

Особенности программы:

Использование упражнений скоростно-силовой направленности

Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при выполнении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);

2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос»).

Целенаправленное использование упражнений скоростно-силовой направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей.

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.

2.Средства коррекции функции равновесия

Упражнения с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии):

1) ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);

2) ходьба по кругу (в обоих направлениях);

3) ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;

4) стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть);

5) ходьба по дощечкам («кочкам»);

6) ходьба на лыжах по ковру;

7) ходьба на коньках по ковру;

8) езда на велосипеде (самокате).

Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10—15 см до 40 см):

1) ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями;

2) ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре;

3) балансировка на набивном мяче (полупеньке). Действия с мячом

(диаметр от 24 см до 3 см):

«Школа мяча»- элементы игры в баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

3.Средства коррекции вестибулярной функции

Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с

постепенным увеличением амплитуды, движения):

1) движения глаз;

2) наклоны и повороты головы в разных плоскостях;

3) повороты головы при наклоненном туловище;

4) повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком);

5) кувырки вперед, назад;

6) вращение вокруг шеста, держась за него руками;

7) кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны);

8) подскоки на батуте.

Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец

прямолинейного движения):

1) изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других

упражнениях;

2) резкая остановка при выполнении упражнений;

3) остановка с изменением направления движения;

4) прыжки со скакалкой с изменением темпа.

Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами:

1) ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком);

2) кувырки;

3) кружение;

4) наклоны и повороты головы;

5) стойка на носках, на одной ноге (то же на повышенной опоре).

4. Методические особенности применения комплекса упражнений.

Достаточно большой перечень упражнений требует систематизации.

Наиболее эффективным и апробированным способом их распределения является использование комплексов упражнений направленного воздействия: чередование упражнений для развития с скоростно-силовых качеств с упражнениями для коррекции.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

1) подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;

2) специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;

3) упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;

4) упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;

5) упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;

**Кадровый состав:**

1. Инструктор – методист по ЛФК.