

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Чановская средняя школа №1

Чановского района Новосибирской области

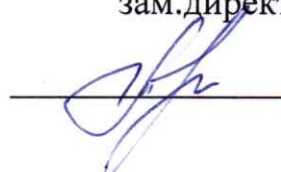
Принято

Согласовано

Решением методического объединения

зам.директора по ВР

Классных руководителей

 Морокова Т.А.

Протокол №1 от 28.08.2023 г

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(спортивное направление)

Возраст обучающихся 10 – 11 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:

Учитель физической культуры Нарыгин А.В.

2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, под редакцией Бгажноковой И.М.

Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, автор В. М. Мозговой и учебного пособия «Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» под ред. С.П. Евсеева.

Программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей учащихся с нарушениями в развитии.

Программа «Адаптивная физкультура» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
4. Сан-Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их образовательной потребности)
7. Письмо Министерства культуры РФ от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ вместе с рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности по реализации общеразвивающих программ в области искусств

8. - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644). Абзац шестнадцатый (подпункт 5
9. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные)/Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2020. - 60 с.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, под редакцией Бгажноковой И.М.

Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, автор В. М. Мозговой и учебного пособия «Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» под ред. С.П. Евсеева.

Программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей учащихся с нарушениями в развитии.

Направленностьвнеурочной общеобразовательной программы – *спортивное*

Актуальность

заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Целью программы является:

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаний, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся по физической культуре, предлагаемая учебная программа выполняет следующие задачи:

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности учащихся младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

Планируемые результаты:

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специальных медицинских групп должны **иметь представления:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;

- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» - обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу, и подгруппу «Б» - обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями.

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях:

Виды упражнений

Заболевания

1.
С максимальным усилием
Сердечно – сосудистая система
2.
С максимальной задержкой дыхания
Сердечно – сосудистая система
3.
С резким ускорением темпа

Органы дыхания

- 4.

С максимальным статическим напряжением

Сердечно – сосудистая система

5.

Толчковые прыжки, прыжки в глубину

Заболевания почек

Органы зрения

Искривление позвоночника

Органы пищеварения

6.

Упражнения в равновесии на повышенной опоре

Нарушения нервной системы

7.

Упражнения на мышцы брюшного пресса

Органы пищеварения

8.

Акробатические упражнения с повышенной сложностью

Органы зрения

Искривление позвоночника

9.

Ограниченное время игр

Нарушения нервной системы

Школьники, по состоянию здоровья, отнесённые к СМГ, освобождаются от занятий физическими упражнениями по программе средней школы, от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов.

Содержание учебного предмета.

Название темы и подтем

Характеристика видов деятельности учащихся

1.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Одежда и обувь для занятий.

Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.

владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.

выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.

Общефизическая подготовка

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей

Группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировку и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения лежа на спине. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты.

выполняет: седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку, упражнения на гимнастической скамейке.

играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.

Упражнения на равновесие

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на перевернутой скамейке; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.

выполняет: упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке.

играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку; упор, лежа от скамейке; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия.

выполняет: основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия.

2

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Общие знания о здоровом образе жизни. Одежда и обувь для занятий. Гигиена. Правила техники безопасности. Виды легкой атлетики.

владеет: знаниями об Олимпийских видах спорта, проведении Олимпиад;

выполняет: двигательный режим; измерение пульса; контроль за самочувствием.

Специальная физическая подготовка

Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.

выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;

Бег

Бег 30м: старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; повторный бег 2х20м, 2х30; подвижные игры, эстафеты.

выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега; равномерный бег ;

играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.

Прыжки

Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление.

выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в длину с разбега;

прыжок в высоту способом «перешагивание»

Метание

Держание малого мяча, метание в вертикальную и горизонтальную цели (9м); подвижные игры с элементами метаний.

выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели;

метает на дальность;

играет: подвижные игры, с элементами метания.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков.

3.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Название и правила подвижных, народных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.

«Мышеловка», «Караси и щука», «Краски», «Вызов», «Запрещенное движение», «Хитрый лис», «Атомы», «Воробьи и ворона», «Пустое место», «Кто дальше бросит», «Бой петухов», «Чай-чай выручай», «Съедобное-несъедобное», «Передал-садись». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Класс, смирно!». выполняет: правила игры; технику безопасности.

«Гонки мячей по кругу», «Десять передач», «Здравствуйте», «Пионербол», «Поймай и передай». Эстафеты с бегом, прыжками, метанием выполняет: правила игры; технику безопасности.

4.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Футбол

Правила игры в футбол. Техника безопасности во время игры. Удар по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол». выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности

Баскетбол

Правила игры в баскетбол. Техника безопасности во время игры. Ловля мяча на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; ведение мяча с изменением скорости и направления; остановка мяча в два шага; двойной шаг; бросок мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол. выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; техника безопасности.

Волейбол

Правила игры в волейбол. Техника безопасности во время игры. Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; верхняя подача; боковая подача; нижняя прямая подача; набивание мяча над собой на месте и в движении; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол».

выполняет: подбрасывание, подача, передача мяча; правила игры, техника безопасности

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ведение мяча на месте
Используют подвижные игры для активного отдыха

5.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ КОМПЛЕКСА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Ознакомление с показаниями и противопоказаниями к выполнению различных видов упражнений при различных заболеваниях. Правила техники безопасности при выполнении специальных, корректирующих и корригирующих упражнений. Обучение измерению ЧСС.

Корректирующие упражнения для зрения. Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия. Корректирующие упражнения для профилактики остеохондроза. Корригирующие упражнения при сколиозах. Корригирующие упражнения при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта. Корректирующие упражнения при сердечно-сосудистых заболеваниях.

выполняет: техника безопасности, правила применения специальных упражнений и комплексов, изучает и выполняет корректирующие, корригирующие и специальные упражнения применительно к своему виду заболевания.

Домашние задания (под присмотром родителей)

Выполнение специальных упражнений и комплексов.
Использует специальные упражнения для оздоровления организма.

6.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ознакомление с правильным использованием дыхательных упражнений на занятиях и дома. Определение внешних признаков утомления. Обучение самостоятельному измерению ЧСС. Обучение правильному дыханию в статических положениях и во время движений. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы. Изучение комплексов дыхательных упражнений для разновозрастных групп, для учащихся с заболеваниями органов дыхания.

выполняет: правильное дыхание; комплексы дыхательных упражнений для нормализации частоты и глубины дыхания; определяет внешние признаки усталости; проводит самостоятельно измерение ЧСС.

Домашние задания (под присмотром родителей)

Систематическое применение лечебных дыхательных упражнений.

выполняет: дыхательные упражнения чередуя их с расслабляющими упражнениями

Тематическое планирование

№ урока	ТЕМА УРОКА	Кол- во часов
1	Техника Безопасности на занятиях . Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1
2	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно».	1
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
6	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
7	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	2
8		
9	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки.	2
10	Коррекционная игра «Перемена мест». Дартц	

11	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс	2
12	упражнение на осанку. Эстафета с мячиками. Дартц	
13	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1
14	Прыжки с продвижением вперед.	2
15	Прыжки через скакалку.	
16	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
17	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное	2
18	расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	
19	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1
20	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
21	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на	2
22	коленях.	
23	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка»	1
24	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1
25	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	2
26		
27	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по	2
28	гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	
29	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
30	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1
31	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2
32		
33	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».	1
34	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	2
35		
36	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление	1
37	Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге», «Лыжи на плечо»	1
38	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	1

39	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1
40	Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками.	1
41 42	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2
43 44	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча в движении.	2
45	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	1
46	Инструктаж по ТБ . Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
47 48	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	2
49 50	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. Игра «Точный расчёт»	2
51 52	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя.	2
53 54	Подлезание под натянутый шнур. Пролезание через гимнастический обруч. Перелезание через гимнастическую скамью.	2
55	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений на растягивание.	1
56 57	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	2
58	Бег с простейшим преодолением препятствий.	1
59 60 61	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Техника безопасности в походе.	3
62 63	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. Техника безопасности в походе.	2
64 65	Пешая прогулка по пересеченной, близлежащей к школе местности	2
66	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда,	1

	накачивание колеса).	
67	Езда на двухколесном велосипеде.	2
68	Разворот, объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков).	

Приложение 1

Обучающиеся, имеющие заболевания сердечно-сосудистой систем, освобождаются от:

1. Упражнения в упорах;
2. Продолжительного бега в быстром темпе, заменяя его бегом в медленном темпе, переходящим в ходьбу;
3. Длительных упражнений в положении стоя, заменяя положениями сидя и лежа;
4. Упражнений, связанных с переносом тяжестей;
5. При выполнении прыжков количество их уменьшается или заменяется ходьбой на месте. Количество повторений всех упражнений тоже уменьшается в зависимости от степени приспособляемости учащихся к нагрузкам.

При заболеваниях, повреждающих сердечную мышцу (вторичные кардиопатии, инфекционно-аллергические миокардиты, ревматические миокардиты и др.) необходимо использовать средства и методы физической культуры систематически, последовательно. Постепенное увеличение нагрузки осуществляется путем изменения исходного положения, подбора упражнений для мелких, средних и крупных групп мышц, темпа амплитуды движений, степени усилий.

К специальным упражнениям относятся динамические, циклические упражнения (ходьба, бег, плавание, бег, езда на велосипеде, специально подобранные гимнастические упражнения), они воздействуют на все системы организма, стимулируют защитные силы организма. Выполнение упражнений при патологии сердечно-сосудистой, дыхательной систем имеет характерные особенности. Упражнения, должны выполняться с полной амплитудой, свободно, без напряжения, без задержки дыхания и натуживания.

Обучающиеся, имеющие заболевания органов брюшной полости освобождаются от:

1. Прыжков и подскоков;
2. Длительных упражнений в положении стоя, заменяя их исходным положением сидя или лежа.

3. Упражнений, связанных с переноской тяжестей;
4. Упражнений в беге, заменяя их ходьбой;
5. Упражнений в упорах, и от всех упражнений, связанных с резким напряжением брюшного пресса;
6. Элементов легкой атлетики и занятий на снарядах.

В занятиях с учащимися, имеющими заболевания почек, значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении занятий особое внимание уделяется, укреплению мышц передней стенки живота. Для детей и подростков с нарушениями нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре, ограничивается время игр и т.д.). Учитывая повышенную возбудимость детей, занятия должны проводиться в спокойном темпе, команды отдавать четким не громким голосом. Для учащихся с нарушением обмена веществ (особенно при ожирении) особое значение имеют циклические упражнения небольшой и средней интенсивности, включающие в деятельность крупные группы мышц.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата рекомендуется преимущественно проводить гимнастические упражнения из исходного положения, сидя и лежа. Исключить упражнения:

- В прыжках;
- Чистые висы;
- Лазание по канату;
- Усиливающие ротацию и торию позвоночного столба.

При обучении и воспитании детей с ослабленным здоровьем наиболее важным является игровой метод занятий, конечно наряду с лечебным. Особую роль игра выполняет как средство терапии. Именно игра дала второе дыхание принципу мобилизации, открытому великим русским ученым И.П. Павловым. Психологи и педагоги используют игры для восстановления равновесия сил, для улучшения здоровья детей. Лечение игрой – серьезная перспектива лечебной и обычной педагогики, так как игра может быть и должна быть использована для преодоления различного рода трудностей, возникающих у ребенка в общении с окружающими, в учении и повседневном поведении. Игра стимулирует в ребенке органы, ранее бездействовавшие, и тем самым восстанавливает равновесие его сил. Природа как бы специально предоставила человеку длительный период детства, чтобы в игре он развивал свои важные для жизни органы и функции. Терапевтическая функция игры включает в себя релаксационную: снятие или уменьшение эмоционального, физического, интеллектуального напряжения, вызванного нагрузкой на нервную систему.

Приложение 2

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением.

7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Примерный комплекс дыхательных упражнений

Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи.

Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Упражнения на координацию

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.
2. Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.
3. Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 8. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 12. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 17. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Упражнения для мышц пресса

1.Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.
3. Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.
4. Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.
5. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

Список литературы

1. Аксёнова А.К., Антропов А.П., Бгажнокова И.М. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. - М., Просвещение, 2006.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
3. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП.2003.
4. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
5. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.