

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа-интернат № 1 имени В.П. Синякова»

ПРИНЯТО:

Медико-психолого-педагогический
совет МАОУ школы-интерната № 1
Протокол от 17.05.2022 № 4

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора
МАОУ школы-интерната № 1
Р.В. Кузьмин



Приказ от 17.05.2022 № 01-04-284/1

**Рабочая
дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
«АФК малые группы»**

Направление: Адаптивная физическая культура (АФК)

Срок реализации: 1 год

Возраст: 7-18лет

Руководитель: Табакова С.Ф.

Красноярск, 2022 г.

Пояснительная записка.

Программа курса Адаптивная физическая культура (далее- АФК) разработана с учетом положений и нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее федеральная Концепция);

5. Паспорт приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (ОВЗ);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);

Программа курса АФК ориентирована на оздоровление детей, больных сколиозом, на укрепление здоровья, развития жизненно важных навыков, воспитание морально-волевых качеств.

Программа реализуется через интегрированную форму организации содержания и процесса педагогической деятельности.

Актуальность программы.

Актуальность применения средств физического воспитания в лечении сколиоза у детей объясняется их высокой эффективностью, поскольку сочетанное воздействие на организм всего комплекса средств обеспечивает как общеукрепляющий эффект, так и целенаправленное профилактическое и корригирующее воздействие.

Планируемые результаты.

Обучающиеся должны уметь использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам; свободно выполнять упражнения по дыхательной и корригирующей гимнастике, с предметами и без; взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий; учащиеся должны знать и понимать о влиянии индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек.

Программа рассчитана на 1 год очной формы обучения 1-4, 5-8 классов при режиме занятий 1 раз в неделю. Общее количество часов 35 ч.

Режим занятий. Работа состоит из теоретических и практических занятий.

- Основной формой теоретических занятий являются — сообщение детям знаний о здоровье, правилах поведения и безопасности в спортивном зале. Гигиенические требования к спортивной форме. Профилактика простудных заболеваний.

- На практических занятиях дети учатся получать практические навыки выполнения упражнений применительно к специфике сколиоза (подготовительные упражнения и индивидуальные упражнения);

- Специальные корригирующие упражнения - назначают детям в начале учебного года. Все упражнения необходимо разучивать с детьми индивидуально.

В основе программы лежит программно - методический комплекс системной коррекции последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры «Движение и здоровье», авторы Потапова Н.А., Гатиатулин Р.Р.

Цели и задачи АФК:

1. Выработать правильную осанку.
2. Нормализовать двигательную активность.
3. Улучшить функциональные способности грудной клетки.
4. Оказать стабилизирующее воздействие на позвоночник.
5. Оказать общеукрепляющее воздействие на позвоночник.

б. Оказать корректирующее воздействие на деформацию.

Цель и задачи программы

Цель. Обеспечить высокий уровень проведения занятий и повысить физические способности учащихся.

Обучающие задачи.

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.
- Выработать силовую выносливость мышц, стабилизировать позвоночник, корректировать деформацию.
- Повысить общую выносливость и работоспособность.
- Улучшить координацию движений.
- Заботиться об эмоциональном состоянии.
- Улучшить работу сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

Воспитательные задачи:

- Воспитать, развить и закрепить у детей правильную осанку; *формирование мировоззрения учащихся; развитие коммуникативных способностей, воспитание усидчивости, упорства, стремления доводить начатое дело до конца.*

Развивающие задачи: создать условия для личностного роста детей; развивать чувство любви к себе и уважения к окружающим, создать условия для формирования и развития основных физических качеств у учащихся, умения работать в коллективе и готовность представить свое мнение.

Содержание программы.

Программный материал по АФК усложняется по разделам за счет увеличения сложности упражнений. В течение года ученики изучают 4 комплекса. Учитывая разнообразные формы основного заболевания, формируются группы для физкультурно-оздоровительного занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Большое значение придается обще развивающим упражнениям. Для этого используются симметричные упражнения. Они могут выполняться произвольно, а также с предметами. Темп выполнения — медленный и средний. В каждое занятие включаются индивидуальные упражнения.

Место курса в плане учащихся: На занятия по ФОЗ отводится у 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 классов 35 часов в год. Для прохождения программы используются малые спортивные залы: 3 зала в медицинском корпусе и 1 зал в школе-интернате. Физкультурно-оздоровительного занятия для учащихся проводятся согласно расписанию.

Познавательные универсальные учебные действия: освоение учащимися программы по АФК развивает следующие умения:

- находить ошибки при выполнении заданий;

- организовать самостоятельную физкультурную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Регулятивные универсальные учебные действия:- Принимать и сохранять учебную задачу;

- Планировать совместно с тренером-преподавателем свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- Адекватно воспринимать словесную оценку учителя;

- Различать способ и результат действия;

- Оценивать правильность выполнения действий по результату;

- В сотрудничестве с тренером -преподавателем ставить новые задачи;

- Умение самостоятельно подбирать упражнения в соответствии со своим диагнозом.

Коммуникативные универсальные учебные действия: - Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его точкой зрения;

- Формулировать свое мнение и позицию;

- Договариваться и проходить к общему решению в совместной деятельности.

Учебный план

№№ п/п	Раздел/Тема.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел 1. Теоретический материал			
1.	«Влияние индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек»	1	1	
2.	Раздел 2. Тестирование	4		
	Силовая выносливость: - мышц спины - мышц брюшного пресса			4

	- косых мышц живота Динамометрия			
3.	Раздел 3. Комплекс упражнений без предметов	8		
	Разучивание комплекса без предметов Упр. для мышц спины Упр. для мышц живота, Упр. для боковых мышц Упр. для мышц рук, Упр. для мышц ног, ОРУ, Ходьба с заданием			2
	Закрепление комплекса без предметов			2
	Совершенствование комплекса без предметов. Упражнение на внимание.			2
	Усовершенствование комплекса без предметов.			2
4.	Раздел 4. Техника безопасности	1	1	
5.	Раздел 5. Комплекс упражнений с грузами.	6		
	Разучивание комплекса с грузами. Упр. для мышц спины Упр. для мышц живота, Упр. для боковых мышц Упр. для мышц рук, Упр. для мышц ног, ОРУ, Ходьба с заданием			2
	Закрепление комплекса с грузами, упр. для стоп Промежуточная аттестация			2
	Совершенствование комплекса с грузами. Упр. для стоп			2

6.	Раздел 6. Техника безопасности	1	1	
7.	Раздел 7. Комплекс упражнений с гимнастическими палками	6		
	Разучивание комплекса с гимнастическими палками			2
	Закрепление комплекса с гимнастическими палками			2
	Совершенствование комплекса с гимнастическими палками			2
8.	Раздел 8. Комплекс упражнений с мячом.	4		
	Разучивание комплекса с мячом. Упр. для стоп.			2
	Закрепление и совершенствование комплекса с мячом Упр. на равновесие			2
9.	Раздел 9. Тестирование. Итоговая аттестация	3		
	Силовая выносливость: - мышц спины - мышц брюшного пресса - косых мышц живота Динамометрия			3
10.	Раздел 10. Комплекс упражнений без предметов	1		
	Совершенствование комплекса без предметов. Упр. на равновесие.			1

Итого: 35 часов

Ожидаемые результаты.

Обучающийся научится правильному выполнению физических упражнений, согласно диагнозу; приобретет и закрепит полученные навыки, получит возможность научиться выполнять и совершенствовать индивидуальные и специальные упражнения, научится определять воздействие физических упражнений на определенную группу мышц, научится определять нагрузку, учитывая физиологические возможности организма..

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение: наличие спортивного инвентаря для занятий, книги и видеофильмы по лечебной физической культуре.

Методическое обеспечение: формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая и индивидуальная. Методы обучения: словесные (рассказ, объяснение); практические (показ, объяснение).

Аттестация обучающихся.

Способы определения результативности.

В начале и в конце учебного года проводится медицинский контроль за здоровьем учеников, а также педагогический анализ тестирования физических качеств учащихся. По окончании учебного года делается анализ динамики здоровья и развития основных физических качеств ученика.

Список литературы.

1. Аганянц Е.К., Ваганов Н.В., Синкина Э.П., Шкляренко А.П. Тактика лечебной физкультуры при сколиозах 1-2 степени у детей и подростков 8-15 лет: Методические рекомендации. - Краснодар.1995-31 С.
2. Гатиатулин Р.Р., Потапова Н.А.,Кротова Л.М., Кубушко И.В., Дрянных Т.П. Движение и жизнь. Красноярск. 2004. 222 С.

Форма промежуточной аттестации: Тестирование

№	Тест	Количество часов	
		Начало года	Конец года
1.	Силовая выносливость мышц спины: - верх - низ	1	0,5
2.	Силовая выносливость мышц брюшного пресса: - верхний пресс - нижний пресс	1	1
3.	Силовая выносливость косых мышц живота: - правый бок - левый бок	1	1
4.	Динамометрия: - правая кисть - левая кисть	1	0,5
	Итого:	4ч	3ч