

**федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Абаканское специальное учебно-воспитательное учреждение открытого типа»
(Абаканское СУВУ)**

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
протокол №6
от «10» июня 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом №51
от «20» июня 2019 г.

**АДАптированная рабочая программа
для обучающихся с ОВЗ
Кружок «Оздоровительная гимнастика»
(для детей 12-18 лет)**

г. Абакан 2019 г.

Пояснительная записка

Направленность программы.

Среди различных средств реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья является гимнастика, т.к. только с помощью гимнастики можно создать хороший мышечный корсет.

Актуальность программы. В разделе оздоровительная гимнастика представлены различные здоровые берегающие технологии: коммуникативные игры, суставная гимнастика, стретчинг, подвижные игры, точечный самомассаж, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика.

Оздоровительная гимнастика с элементами стретчинга доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

Цель: Развитие физических, коммуникативных качеств, укрепления здоровья детей, приобщению их к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений, самомассажа;
- формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков.

Образовательные:

- Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Отличительная особенность программы заключена в том, что она адаптирована для детей с ОВЗ с девиантным (общественно опасным) поведением.

Возраст детей.

Образовательная программа предназначена для детей 12-18 лет.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 раза в неделю по 1 часу).

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Ожидаемый результат определяется в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы.

Формы подведения итогов. Открытый урок.

Сроки реализации программы – 1 год.

Формы и режим занятия.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 раза в неделю по 1 часу).

Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня физической подготовленности, развития физических и коммуникативных качеств у детей, имевших низкий уровень их развития;
- стабилизация эмоционального фона у детей;
- снижение заболеваемости;
- потребность в ведении здорового образа жизни, не смотря на ограниченные возможности здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Организационная работа

Знакомство с группой и педагогам. Правила поведения учащихся, техника безопасности, расписание работы коллектива. Форма одежды. Внешний вид и правила этикета участников коллектива. Обход детей и знакомство с их осанкой.

2. Партерная гимнастика

- Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- лежа на спине);
- Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- лежа на спине);
- Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- лежа на спине и животе).

3. Стретчинг

Комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему, увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.

- Способствовать повышению двигательной активности;
- Способствовать снижению мышечного напряжения, повышению эластичности мышц;
- Улучшать настроение, поднимать самооценку, создавать ощущение комфорта и спокойствия в целом.

4. Коммуникативные игры – это игры на развитие коммуникативных навыков детей (передача информации посредством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия).

Способствовать установлению отношений взаимопонимания, уважения, партнерства между детьми.

5. Мышечно-суставная гимнастика — это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения.

-Развивать гибкость, делать тело человека сильным, красивым;

-Разрабатывать и укреплять суставы, освобождать их от отложения солей;

-Делать позвоночник более гибким;

-Повышать жизненный тонус, улучшать настроение и давать прилив бодрости и активности.

-Способствовать повышению двигательной активности;

-Способствовать снижению мышечного напряжения, повышению эластичности мышц;

-Улучшать настроение, поднимать самооценку, создавать ощущение комфорта и спокойствия в целом.

6. Подвижные игры – это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

- Способствовать формированию быстроты, выносливости, координации движений.

- Активизировать дыхание, кровообращение и обменные процессы.

- Оказывать благотворное влияние на психическую деятельность.

7. Точечный самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные точки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Иными словами, самомассаж – это возможность человека помочь самому себе.

- Воздействовать через биоактивные точки на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

- Способствовать повышению функциональных возможностей организма;

- Способствовать снижению утомления и быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок.

8. Дыхательные упражнения — комплекс упражнений, позволяющий задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода.

- Способствовать более быстрому восстановлению организма после физических нагрузок;

- Содействовать снижению утомляемости и повышению концентрации внимания;
- Способствовать повышению иммунитета.

9. Релаксационная гимнастика – метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

- Способствовать снятию напряжения мышц после физической нагрузки.

**Учебно-тематическое планирование
«Оздоровительная гимнастика для детей ОВЗ»**

№	Наименование темы	Практика	Теория
1	Организационная работа		2
2	Партерная гимнастика	12	
3	Стретчинг	8	
4	Коммуникативные игры	8	
5	Мышечно– суставная гимнастика		6
6	Подвижные игры	2	
7	Точечный самомассаж	12	
8	Дыхательные упражнения	10	
9	Релаксационная гимнастика	8	
Всего			68ч.