МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 42»

Физкультура для всех

составитель: Р.Ф.Суринова

Адаптивная физическая культура

Программа для детей с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера

г. Ленинск-Кузнецкий
2006

Задачи программы

- Формирование у обучающихся личной ответственности за свое здоровье;
- Укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- Повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- Освоение основных двигательных навыков и качеств;
- Воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- Разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе.

Структура занятия АФК

1. ***Подготовительный этап*** проводится в виде тестирования.
2. ***Основной этап*** включает в себя: упражнения по совершенствованию функций дыхания; общеразвивающие упражнения (ОРУ); корригирующие упражнения; тренировки мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем с индивидуальным дозированием нагрузки и дальнейшим ее возрастанием..
3. ***Заключительный этап.*** Подводятся итоги занятия, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

САМОКОНТРОЛЬ
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
дневник
самоконтроля

Тестовые упражнения для выявления изменений функционального состояния организма (ФСО)

1. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы определяется функциональной пробой, состоящей из 20 приседаний.
2. Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания определяется задержкой дыхания (вдох) на предельно возможное время.
3. Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении «стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты» (упражнение «цапля»). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.
4. Оценка силы мышц-сгибателей туловища определяется количеством подъемов ног за 10 секунд в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45° и опускаются до касания ковра.
5. Оценка силы мышц-разгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении «лежа на животе, руки вытянуты вперед». Руки и грудь не касаются ковра, поясницу необходимо прогнуть, ноги также не касаются ковра (упражнение «лодочка»).
6. Оценка силы мышц плечевого пояса определяется количеством сгибаний рук в упоре лежа за 10 секунд.
7. Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах в упражнении «складка». Испытуемый делает наклон в положении «сидя на полу, ноги на ширине плеч», руками касаясь сантиметровой ленты.
8. Рост.
9. Вес.
10. Артериальное давление, пульс.

Средства адаптивного физического воспитания

- Двигательный режим (ежедневные прогулки)
- Ближний и дальний туризм
- Оздоровительные и развивающие физические упражнения
- Подвижные игры
- Адаптивный спорт
- Закаливание (воздушные, солнечные и водяные процедуры).

Этапы программы «Формирование у обучающихся личной ответственности за свой здоровье»

- **Диагностико-прогностический.**

Цель: Заинтересовать родителей, учителей, учеников в реализации программы оздоровления детей.

- **Организационный.**

Цель: создание условий для формирования у обучающихся личной ответственности за свое здоровье.

- **Практический.**

Цель: реализация программы опытно-экспериментальной работы.

- **Обобщающий.**

Цель: проанализировать и обобщить данные экспериментальной работы.

Самоконтроль

Показатели / занятие	Месяц:							
Самочувствие	☺							
Желание заниматься	☺							
Нагрузка, ее переносимость	☺							
Нарушение режима	нет							
Болевые ощущения	нет							
Пульс, уд/мин	69							

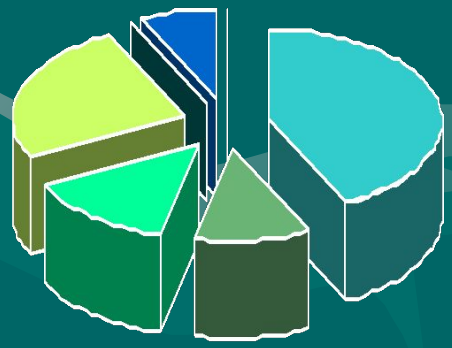
Сравнительный анализ по заболеваемости учащихся

Заболевания учащихся 2003/2004 уч. году

Заболевания учащихся 2006/2007 уч. году

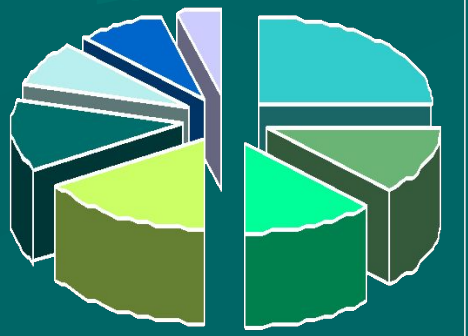
Заболевания

Заболевания учащихся, занимающихся АФК 2004/2005 уч. году



- сердечно-сосудистое заболевание
- опорно-двигательного аппарата
- бронхо-легочное
- неврологическая
- мочевыделительной системы
- органов пищеварения
- зрения
- диабет

Заболевания учащихся, занимающихся АФК 2005/2006 уч. году



- сердечно-сосудистое
- опорно-двигательного аппарата
- бронхо-легочное заболевание
- неврологическое
- мочевыделительной системы
- органов пищеварения
- зрения
- диабет