

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Мухтоловская средняя школа №1»**

Приложение № 15 к АООП обучающихся
с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) МБОУ
«Мухтоловская средняя школа №1» ,
утверждённой приказом №195/1 от
30.08.2023 года

**Рабочая программа по учебному
предмету «Адаптивная физкультура»
5-9 класс**

Пояснительная записка

Дополнительно при составлении использована программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-11 классов/ авт. А.П. Матвеев.- М.: П.

Адаптивное физическое воспитание в основной школе обеспечивает не только физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, но и обеспечивает решение коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задачи.

Программа обеспечивает систематические занятия физическими упражнениями, что активизирует деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника. Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальные коррекционно-развивающие перспективное планирование: коррекция психических нарушений в процессе деятельности - зрительно предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально - логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п. Цели:

- обеспечение всестороннего и гармоничного развития учащихся средствами адаптивной физической культуры без каких-либо скидок на имеющие у них нарушения;
- совершенствование физических и психофизических способностей;
- активизация процесса социальной адаптации учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.
5. Стимулирование способностей учащегося к самооценке.

Оздоровительные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных свойств организма учащегося.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Коррекционные задачи:

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
2. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завывание 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 учащихся.

5. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у учащихся чувства внутренней свободы, уверенности себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально – волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки, коррекцию осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослому о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Формирование мышечного корсета.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

4. Обучение правильному дыханию. Профилактика дыхательных заболеваний. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Навыки саморегуляции. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

6. Развитие силы. Суставная гимнастика по Норбекову.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы

туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

7. Элементы самомассажа.

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

8. Профилактика и коррекция плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9. Аутогенная тренировка. Аутотренинг.

Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин «Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т.д, ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.; создание психологической установки на выздоровление.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Дети занимающиеся в группе должны знать: режим дня – главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность). Значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

Умения:

Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки; длительное время удерживать статические позы. Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. Выполнять специальные плавательные упражнения. Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа. Играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

Навыки:

Соблюдать правила режима дня в школе и дома; выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

Личностные качества:

Ответственность, выдержка, самодисциплина, справедливость; эстетические качества, коммуникативные качества; память.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9 КЛАССЫ

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Основы теоретических знаний	
1.	Упражнения для коррекции правильной осанки	8
2.	Упражнения на коррекцию плоскостопия	8
3.	Упражнения для профилактики дыхательных заболеваний	6
4.	Упражнения на укрепление мышц живота и спины	5
5.	Упражнения на формирование мышечного корсета	6
6.	Упражнения с гимнастическими палками	6

7.	Дыхательные упражнения	7
8.	Суставная гимнастика по Норбекову	6
9.	Навыки саморегуляции	6
10.	Гимнастика мозга	7
11.	Аутотренинг	8
12.	Саморегулирование. Самомассаж	7

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аветисов Э.С., Курпан Ю.И., Ливадо Е.И., Занятия физической культурой при близорукости. М. Физкультура и спорт. 1983 год.
2. Апарин В.Е., Платонова В. А., Попова Т.П., ЛФК в комплексном этапном лечении, реабилитации и профилактике заболеваний легких у детей. М. Мед. 1983 год.
3. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М. Астрель, 2003 год.
4. Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2003 год.
5. Епифанов В.А., Справочник по ЛФК, М. Мед. 1987 год.
6. Иванов С.М., ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. М. Мед. 1982 год.
7. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В., ЛФК в реабилитации больных с заболеваниями легких

- Л. Мед. 1987 год.
8. Криворучко Т.С Особенности физического развития детей подростков. Кишинев 1976 г.
 9. Ловейко В.Д., ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М. Мед. 1982 год.
 10. Ловейко В.Д., Фонарев М. И. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей
Л. Мед. 1988 год.
 11. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник,
М., 2003 год.
 12. Никифорова О.А., Федоров А.М., Здоровьесберегающее сопровождение
воспитательно-образовательного процесса. Кемерово 2003 год.
 13. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей.Спб. Речь, 2001 год.
 14. Программа по физической культуре для учащихся 1-10 классов
общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной
мед. группе. Журнал «Физкультура в школе» № 2-6, 1982 год.
 15. Практикум по психофизиологической диагностике. М. Владос, 2000 год.
 16. Страковская В.Л., Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М. 1977
год.
 17. Форарев М.И., Справочник по детской ЛФК. Л.Мед. 1983 год.
 18. Хрушев С. В., Врачебный контроль над физическим воспитанием
школьников. М. 1977 год.
 19. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья. Новосибирск «Наука»
Сибирское отделение.1989 год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МСШ №1, МБОУ, Варганов Александр Александрович 20.09.23 15:05 (MSK) Простая подпись