

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

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ АСШ №1  
от 29.08.2023 №248/1

**Рабочая программа по учебному  
предмету «Адаптивная физкультура»  
5-9 класс  
вариант 1  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)**

## Пояснительная записка

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 возрастнo-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, завышение 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 взрослого 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**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
	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