

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Граховская средняя общеобразовательная школа имени А.В. Марченко»

РАССМОТРЕНО

на заседании школьного  
методического объединения

Протокол №1  
от 25.08.2023 г.

Руководитель:

\_\_\_\_\_ Сергеева Л.В.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1  
от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_ Петрова Т.Л.

Приказ № 106  
от 30.08.2023 г.

Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физическая культура»  
для обучающейся 4 класса начального общего образования  
с нарушениями опорно-двигательного аппарата  
с тяжелыми множественными нарушениями в развитии (вариант 6.4.)

*Срок реализации 1 год*

Составитель: Миронова Валентина Борисовна  
Учитель-логопед

## **Планируемые результаты освоения обучающимися адаптивной физической культуры.**

Данная программа по Адаптивной Физической культуре разработана и составлена, в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897, с учетом меж предметных и внутри предметных связей.

Положения программы разрабатывались в соответствии со статьей 31 Федерального закона №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, направленный на физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Занятия адаптивной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития. Наряду с имеющимися тяжелыми нарушениями речи у учащихся школы 5 вида наблюдаются нарушения физического здоровья и патологические нарушения, требующие специальной, дополнительной, лечебно – восстановительной работы, направленной на коррекцию недостатков и нормализацию физического развития ребенка в соответствии с его возрастными возможностями. Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Эффективное влияние на все без исключения психические функции оказывают систематическое использование корригирующих и лечебных упражнений. Это доказывать не приходится, в исследованиях видных психологов: Л.С.Выготского(1956г.), Ж. Пиаже (1956г. ) и т.д. показано наличие прямой корреляционной связи между характером двигательной активности и проявлениями восприятия, памяти, мышления и эмоций у таких детей.

- Формами подведения итогов реализации программы являются:
- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
  - проверка выполнения отдельных упражнений;
  - выполнение установленных заданий.

### **Программа предусматривает следующие цели и задачи:**

#### ЦЕЛЬ:

- Восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств АФК физических и психических способностей школьника с нарушениями в развитии и содействие всестороннему и полноценному их развитию.

#### ЗАДАЧИ:

- Повышать физиологическую активность органов и систем организма школьника и предупреждение у них вторичных отклонений.
- Активизировать иммунную систему.

Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» реализуется в рамках индивидуального обучения на дому и рассчитана на 17 часов в год (0,5 час в неделю).

## **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### Личностные результаты

- 1) Знать основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Предметные результаты

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и

- ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- 2) освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
  - 3) умение радоваться успехам;
  - 4) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
  - 5) умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
  - 6) повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

## **Содержание учебного предмета, курса**

### **Основы теоретических знаний**

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся

разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

### **Дыхательные упражнения**

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

- 1- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их

выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;

- 2- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- 3- умение задерживать дыхание на определенное время;
- 4- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т.

е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;

5- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

### **Упражнения на координацию**

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

### **Упражнения на мышцы брюшного пресса**

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

### **Упражнения на гибкость**

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

**Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.**

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

## Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

-подачи и передачи мяча;

- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе

- метание мяча на дальность и меткость и др.

### Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока
1.	Обследование физического развития и физической подготовленности. Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.	1	05.09
2.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	19.09
3.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	03.10
4.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	17.10
5.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	07.11
6.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	21.11
7.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	05.12
8.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	19.12
9.	Дыхательные упражнения. ПИ.	1	09.01
10.	Дыхательные упражнения. ПИ.	1	23.01
11.	Упражнения на координацию	1	06.02
12.	Упражнения на координацию	1	20.02
13.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	05.03
14.	Упражнения на гибкость	1	19.03
15.	Упражнения на гибкость	1	02.04
16.	Элементы спортивных игр	1	16.04
17.	Обследование физического развития и физической подготовленности	1	07.05
	<b>ИТОГО:</b>	<b>17</b>	

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
2. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
4. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2009

### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛАХ.

#### 1-й комплекс.

1. ИП – сидя на фитболе, руки к плечам. 1 – руки на фитбол; 2 – вернуться в ИП.
2. ИП – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. 1-2 - наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 5 раз).
3. ИП – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. 1-2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3-4 – вернуться в ИП. То же другой ногой. (Повторить 3 – 5 раз).
4. ИП – сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3-4 – вернуться в ИП. То же в другую сторону. (Повторить 3-4 раза).
5. ИП – сидя на полу сидя спиной к фитболу, придерживая фитбол руками. 1-2 – согнуть ноги; 3-4 – выпрямить ноги. (Повторить 4-6 раз).
6. Подскоки с ноги на ногу вокруг футбола и ходьба на месте. Смена направлений.
7. Повторить упражнение 1. 2-й комплекс.
1. «Хлопок». ИП – стоя лицом к фитболу. 1-2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 6 раз).
2. «Дотянись». ИП – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох. 1-2 – руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков – выдох; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 3-5 раз).
3. «Приседание». ИП – стоя лицом к фитболу. 1-2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 6 раз).

4. «Поворот». ИП – спиной к фитболу, руки на пояс. 1-2 – поворот направо, правой рукой коснуться футбола; 3-4 – вернуться в ИП. То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота. (Повторить 3-4 раза).

5. «Ноги врозь». ИП – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 - согнуть ноги ближе к себе; 2 – ноги врозь, не задевая футбола. (Повторить 4-6 раз).

6. «Шаги и прыжки». ИП – стоя боком к фитболу. Сделать 10 – 12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг футбола, ходьба на месте. (Повторить 3-4 раза).

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.

И.п.: стоя.

1. Сгибание – разгибание стопы (можно выполнять с отягощением – мешок с песком, с эластичным бинтом). Перекаты стопы с пятки на носок – одновременно и попеременно.

Разнообразные движения пальцами стоп.

Поворот стопы на наружный край (супинация), сжимая пальцы.

Сводить и разводить пятки – носки прижаты к полу.

Сводить и разводить носки - пятки прижаты к полу.

Передвижение стоп с помощью пальцев – «Гусеница».

Круговое движение в голеностопном суставе – меняя направление движения.

Полуприседания и приседания на носках, а также скрестив ноги.

## УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ С ПРИРОДНЫМ МАТЕРИАЛОМ (ШИШКАМИ, ЖЕЛУДЯМИ, КАШТАНАМИ)

В И.П.: СИДЯ.

«Футбол». Ребенок водит желудь ногами.

«Переложить шишку». Сесть на пол, ноги согнуты, руками опираться сзади. Захватив шишку стопами, приподнять ее и переложить подальше от себя, выпрямляя ноги.

«Подними шишку ногами». Захватить ногами шишку, приподнять его, выпрямив ноги.

«Подкинь шишку». Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на предплечья. Захватив шишку ногами приподнять ее, подкинуть и попытаться поймать его.

После выполнения упражнений необходимо ребенку сделать массаж ног в течение 1-2 минут, а потом предложить ему полежать 2-3 минуты для расслабления.



Кроме того, в занятия включены лазание по канату и гимнастической стенке, прыжки через скакалку, прыжки с мячом между стоп, прыжки на носках, на одной и двух ногах одновременно, упражнения в балансировке, упражнения на специальных тренажерах для стоп и так далее. Занятия лечебной гимнастикой проводятся в школе систематически два раза в неделю, а дома ежедневно.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

В зависимости от характера заболевания подбираются средства, эффективно воздействующие на дыхательную функцию. Для улучшения дыхательной функции в комплекс включаются упражнения, усиливающие вдох.

Эти упражнения способствуют увеличению экскурсии грудной клетки и диафрагмы за счет усиления функции вспомогательных дыхательных мышц. С этой целью рекомендуются упражнения с равномерным медленным выдохом через рот, сложенный трубочкой, и звуковая гимнастика

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ.

ИП – лежа на спине (сидя, стоя). Сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.

ИП – то же, сделать вдох на 4 счета и выдох.

ИП – то же, повернуть кисти наружу с небольшим отведением рук в стороны и развертыванием плеч – вдох, вернуться в ИП – выдох.

ИП – сидя руки на поясе, отвести локти назад – выдох. Вернуться в ИП – выдох.

ИП – сидя (стоя), кисти рук на шее, отвести локти и голову назад – вдох. Вернуться в ИП – выдох.

ИП – лежа на спине (сидя, стоя), подтянуть руки вверх через стороны – вдох. Вернуться в ИП – выдох.

ИП – то же, руки вперед, в стороны – вдох. ИП – выдох.

ИП – стоя, кисти рук к плечам, отвести сначала правый, затем левый локоть – вдох, вернуться в ИП – выдох.

ИП – руки поднять вперед, вверх, назад, прогнуться – вдох, вернуться в ИП – выдох.

ИП – стоя, руки вперед, медленно отвести их в стороны – назад, голову назад – вдох, скрестить руки на груди и наклониться вперед – выдох. ИП – медленный бег, при котором и вдох, и выдох выполняются на 4-6 шагов. ИП – стоя, кисти рук положить на плечи, на 4 счета делать вдох. ИП – выдох.



