

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Тимашево м.р. Кинель-Черкасский Самарской области



**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре (ЛФК)
для детей с ОВЗ
(0,25 часа в неделю, всего 9 часов)
(обучение на дому, вариант 9.1)
2023-2024 учебный год**

Класс: 8

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

Козлова И.Е.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ППк»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 28 авг. 2023 г.

Председатель ППк: Тимова О.М.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Учитель: Субботская Е.А.

Тимашево 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре (ЛФК) для детей с ОВЗ для обучающихся 8 класса вариант 9. 1 составлена на основе нормативных актов и учебно - методических документов:

1. Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в редакции от 29.12. 2014, с изменениями);
2. Закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепции Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
5. Программы по физической культуре (ЛФК) для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5 – 9 классы, под редакцией д.п.н. В.В. Воронковой – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2019 г - Сб. 1. 232 с.
6. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2023-2024 учебный год.
7. Учебного плана школы на 2023-2024 учебный год;

Рабочая программа рассчитана на 9 часов (0,25 часа в неделю, 34 недели).

Программа Занятия адаптивной физической культурой для обучающихся 8 класса вариант 9. 1 имеет физкультурно-спортивную направленность, то есть направлена на укрепление здоровья детей и на формирование потребности и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

По своему функциональному предназначению – эта программа является оздоровительной и общеразвивающей; по форме организации может быть как групповая, так и **индивидуальная**; по времени реализации – *годовая*

Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время у большинства обучающихся наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

В ОУ есть учащийся, которому необходимо создать условия для физического развития.

Ввиду этого возникает необходимость в дополнительных занятиях адаптивной физической культурой с ребенком.

Педагогическая целесообразность программы.

Данная программа поможет обучающимся формировать устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление, а также содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, способствовать развитию психических процессов и свойств личности обучающихся с отклонением здоровья.

Цель: Овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями физической культуры и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Задачи: Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.

1. Дать ребенку знания о правильной осанке, значении здорового образа жизни, о нормах и соблюдении режима дня, об охране своего здоровья.
2. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
3. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

Сроки реализации программы: 1 год

Ожидаемы результаты освоения программы.

знать:

- о технике безопасности при выполнении упражнений;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;

- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;
- о технике выполнения физических упражнений;
- о значении упражнения на развитие двигательных качеств;
- о правилах самоконтроля за состоянием организма при выполнении физической нагрузки.

уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

Аттестация по итогам освоения программы. (аттестация не предусмотрена)

Учебно-тематический план программы «Занятия адаптивной физической культурой для детей с ограниченными возможностями здоровья»

№	Тема урока	Количество часов.	
1	Техника безопасности на занятиях. Содержание и значение утренней гимнастики.	1	22.09
2	Основы лечебного действия физических упражнений.	1	20.10
3	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	
4	Профилактика нарушения осанки. Комплексы упражнений	1	
5	Упражнения для развития гибкости. Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата.	1	

6	Профилактика 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.	1	
7	Основа дыхательной системы. Комплекс упражнений.	1	
8	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	1	
9	Комплекс специальных упражнений для глаз. Самомассаж глаз	1	
	<i>Итого</i>	9	

Содержание программы.

Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи. Содержание и значение утренней гимнастики. Название спортивного инвентаря.

Основы лечебного действия физических упражнений Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом, со скакалкой).

Упражнения при нарушении осанки.

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища,

Упражнения при сколиозах. Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Сколиоз.

Комплекс упражнений при шейно-грудном остеохондрозе. Коррекционная гимнастика на осанку. Игра «Попади в цель». Подвижные игры. Развитие ловкости и координации

Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия. Профилактика 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.

Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника :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.

Упражнения для развития координации. Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки; подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.

Упражнения при заболеваниях сердечнососудистой системы.

Основным видом физической активности является дозированная ходьба, умеренные физические нагрузки являются эффективным средством.

Комплекс упражнений при заболеваниях сердечнососудистой системы. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются в начале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление.

Упражнения при заболеваниях органов дыхания Комплекс Л.Г при бронхите и пневмонии. Обучение правильному дыханию: брюшной и грудной тип дыхания; полное дыхание; упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, чередовать грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох

Упражнения при заболеваниях обмена веществ и центральной нервной системы (ЦНС).

Воздействие ФУ на нервную систему. Характеристика физических упражнений. Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Упражнения при заболеваниях органов зрения. Характеристика и виды заболеваний глаза и профилактика. Упражнения для наружных мышц глаза: упражнения для прямых мышц глаза; упражнения для прямых и косых мышц глаза.

Комплекс специальных упражнений для глаз. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование спортивного зала: гимнастический инвентарь, индивидуальные аптечки мяч, скакалки, обруч, гимнастические палки, шведская стенка.

Технические средства компьютер, магнитофон.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Учебник для студентов вузов. М.: Гуманит. Изд. Центр, ВЛАДОС, 2019г. – 680 стр. с.ил.

Дополнительные источники:

1. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. Учебник для физической культуры /Под ред. С.Н. Попова, Физкультура и спорт, 2019 г. - 351 стр. с ил.

2. М.Д. Рипа и др. Занятие физической культуры со школьниками к специальной медицинской группе. М: Просвещение, 2020г. – 175 стр. с.ил.

3. М.В. Девятова. Нет – остеохондрозу. Санкт-Петербург. ИК «Комплект» 2019г. - 224 стр. с.ил.

6. Лечебная физическая культура: Справочник /Епифанов В.А., Машков В.Н., Ануфриев Р.И. М: Медицина, 2019, - 528 стр. с.ил.