

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

Утверждено:  
Приказ № 225-Об от 31 августа 2023г.



**Адаптированная образовательная программа  
по физической культуре  
(Индивидуально на дому вариант 9.1)  
2023 – 2024 учебный год**

Класс: 9

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

Козлова И.Е. Козлова И.Е.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ПШК»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 28 авг. 2023 г.

Председатель ПШК: Козлова И.Е.

«СОСТАВИТЕЛЬ»

Учитель: Ермолаева Т.В.

**Адаптированная программа по физической культуре (ЛФК) для обучающихся 9 класса с задержкой психического развития**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ( в редакции от 29.12. 2014, с изменениями );

ООП ОО ГБОУ СОШ «ОЦ» с.Тимашево

Учебным планом ГБОУ СОШ «ОЦ» с.Тимашево 2023-2024 учебный год

Примерной программой по физической культуре.

Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала, испытывающими трудности в обучении учащимися, причиной которых являются различного характера задержки психического развития.

Программа «Занятия адаптивной физической культурой для детей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» 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

**Автор программы:** Громова НВ

**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.	Дата проведения
1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи. Содержание и значение утренней гимнастики. Название спортивного инвентаря.	4	сентябрь
2	Основы лечебного действия физических упражнений. Общеразвивающие упражнения <i>без</i> предметов на месте и в движении.	4	октябрь
3	Общеукрепляющие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом, со скакалкой).	4	ноябрь
4	Нарушение осанки. Профилактика нарушения осанки. Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища,	4	декабрь
5	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Сколиоз.	4	январь
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.	4	февраль
7	Основа дыхательной системы. Комплекс упражнений.	4	март

8	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	4	апрель
9	Комплекс специальных упражнений для глаз. Самомассаж глаз	2	май
	<i>Итого</i>	34	

### 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 вначале 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, телевизор.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Учебник для студентов вузов. М.: Гуманит. Изд.Центр, ВЛАДОС, 2001г.. – 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,1985 г.-351 стр. с ил.

2.М.Д. Рипа и др. Занятие физической культуры со школьниками к специальной медицинской группе. М: Просвещение, 1988г. – 175 стр. с.ил.

3. М.В.Девятова. Нет – остеохондрозу. Санкт-Петербург. ИК «Комплект» 1997г. - 224 стр.с.ил.

4. М.В.Девятова. Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника. Лекции Ленинград. 1989г.

5. М.С.Панаев. Массаж при заболевании опорно-двигательного аппарата. Ростов на Дону, Феникс, 2000г. – 128 стр. с.ил.

6. Лечебная физическая культура: Справочник /Епифанов В.А., Машков В.Н., Ануфриев Р.И. М: Медицина, 1987, - 528 стр. с.ил.