

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Средняя школа № 2"**

РАСМОТРЕНО

методическим советом
школы

руководитель

Печникова С.В.

Протокол № 1 от «26»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Печникова С.В.
от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Смирнова Г.В.
от «27» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 9 классов

г. Устюжна, 2024г.

Введение

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных во ФГОС ООО, с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха. На уровне основного общего образования обучающихся с НОДА данная цель связывается со стремлением к нормализации двигательной деятельности, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, участвовать в разных сферах общественной жизни, и с формированием осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни.

На изучение коррекционно-развивающих занятий «Адаптивная физическая культура» в 9 классе отведено 85 часов в год из расчёта 2,5 часа в неделю.

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета по АООП для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА):

Личностные результаты

формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

развитие навыков общения со взрослыми и сверстниками;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для коррекции, адаптации и социализации, укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

•Ожидаемые результаты освоения программы.

•В результате освоения программы учащийся:

•*Будет знать:* правила поведения на занятиях АФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям адаптивной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

•*Будет уметь:* выполнять упражнения лечебной физической культуры не

только на занятиях в школе, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры. Ходить на лыжах ступающим шагом. Спускаться и подниматься на небольшие склоны.

- *Будет иметь:* прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.
- *Учащиеся будут уметь демонстрировать:* общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения, упражнения для формирования сводов стопы, ходьбу на лыжах ступающим шагом, спуски и подъемы на небольших склонах, подвижные игры.

2.Содержание программы

- Для детей с НОДА, характерными являются двигательные расстройства: гипертонус мышц, нарушение координации движений, атрофия мышц и др. При НОДА меняется осанка, возникают деформации и другие нарушения. Имеет место расстройство деятельности анализатора, что затрудняет нормальную адаптацию детей к окружающей среде.
- Типична повышенная эмоциональная возбудимость, инертность психики и т.п. АФК представляет собой, прежде всего, терапию регуляторных механизмов, в которой используются наиболее оптимальные биологические способы мобилизации собственных компенсаторных и защитных свойств организма пациента для устранения патологических процессов.
- Методика АФК при НОДА базируется на следующих принципах: регулярность, систематичность и непрерывность занятий, индивидуальный подход, учет стадии и тяжести заболевания, а также возраста и психического развития ребенка. Немаловажное значение имеет увеличение физических нагрузок. Оно должно быть строго индивидуальным. Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.
- При проведении занятия используется традиционная схема: вводная часть (разминка), основная (специальные корригирующие упражнения) и заключительная (восстановление). Основными методами, используемыми на

занятиях АФК по данной программе, являются: объяснение, показ упражнений учителем, индивидуальная работа с учащимися и игровые методы, повышающие интерес к занятиям.

- Набор в группы происходит после обязательного медицинского осмотра узких специалистов (педиатра, психотерапевта, невропатолога, хирурга). Форма проведения занятий – групповые. Количество детей в группе 6-8 человек. Основным средством обучения являются физические упражнения. Систематическое выполнение комплекса корригирует нарушение осанки и укрепляет мышечный корсет. Одновременно с упражнениями формируется навык правильной осанки. Он вырабатывается на базе мышечно-суставного чувства, позволяющего создать нужное положение всех частей тела. Для этого используются тренировки взаимоконтроль.
- Выработка и закрепление правильной осанки широко используются в упражнениях на координацию, в равновесии, а также в играх с правилами, предусматривающими соблюдение правильной осанки. Для реализации поставленных задач используется объяснительно-иллюстративный метод обучения, включающий в себя:
 - 1. объяснение, команду, счет, задание, разбор, методические указания, оценку;
 - 2. разучивание упражнений по частям и в целом, игру и эстафеты;
 - 3. демонстрацию наглядного материала, показ учителя, звуковую сигнализацию.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	часы
1	Основы знаний	в процессе занятий
2	Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	10
3	Упражнения для укрепления мышц кистей и пальцев рук.	10
4	Коррекционные упражнения для развития координации движений.	15
5	Упражнения для формирования правильной	15

	осанки.	
6	Коррекционные упражнения для укрепления мышечного корсета.	15
7	Упражнения для устранения моторной неловкости.	10
8	Упражнения для коррекции плоскостопия	10
	Всего	85