

Принята  
педагогическим советом  
МАОУ гимназия №174  
Железнодорожного района  
г. Екатеринбурга  
Протокол «1 от 30.08.2021



**Программа «Будь здоров!»  
по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту  
для детей инвалидов и детей с ОВЗ  
муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
гимназия №174 имени Л.Я. Драпкина  
на 2021-2022 учебный год**

Екатеринбург, 2021

**Программа «Будь здоров!»**  
**по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту**  
**для детей инвалидов и детей с ОВЗ**  
**МАОУ гимназия №174 имени Л.Я. Драпкина**  
**на 2021-2022 учебный год**

**Пояснительная записка**

Данная программа по Адаптивной физической культуре разработана и составлена, в соответствии с требованиями ФГОС начального и основного общего образования, 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».

Специальные занятия по адаптивной физкультуре (АФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе. Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях, комплексы занятий по АФК для детей с ограничениями в здоровье.

Программа рассчитана на 1 час в неделю и является компонентом основной адаптивной программы по физической культуре для 1 – 4, 5 классов на 2021 – 2022 учебный год.

Занятия адаптивной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

У обучающихся 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.

Программа по АФК направлена на лечение заболеваний, профилактику их осложнений, на предупреждение обострений у младших школьников с нарушениями в развитии.

Суть предложенной адаптированной программы по АФК заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для нивелирования, компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

#### **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.
- Укрепить мышечно-связочный аппарат.
- Формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Коррекция осанки и предупреждение развития сколиоза, плоскостопия средствами ЛФК.
- Улучшить функционирование дыхательной системы и сердечно-сосудистой.



- Формировать у учащихся необходимые умения и навыки в пространственной ориентировки.
- Развивать и укреплять мелкую моторику рук.
- Укреплять мышечную систему глаза.
- Развивать и совершенствовать психомоторное и сенсорное развитие.

### **Содержание программы**

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата;
- специальные упражнения при миопии;
- специальные упражнения для глаз;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по АФК проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований. Оценка по занятиям АФК не выставляется.

Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей, сердечно – сосудистых заболеваний, нарушений зрения);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

*ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ* - в процессе обучения и коррекции нарушений, будут использоваться темы, связанные со специфическими особенностями детей с ТНР и ЗНР с сочетанной патологией. При планировании и проведении занятий учитываются особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины заболевания предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Программа предусматривает определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей ребенка.

*ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ:*

- 1.Коррекция и формирование правильной осанки.
- 2.Формирование мышечного корсета.
- 3.Укрепление и развитие сердечно-сосудистой системы.
4. Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.
- 5.Коррекция и развитие сенсорной системы.
- 6.Развитие точности движений пространственной ориентировки.
- 9.Развитие координации движений (согласованности макро и микро моторики).

Реализация программы предусматривает диагностическое сопровождение, использование данных общешкольного материала, мониторинг здоровья. При этом используется тестирование учащихся (оценка соматического здоровья, антропометрические данные, силовой выносливости мышц) в конце и начале учебного года. Результаты тестирования заносятся в Дневник здоровья.

В результате реализации программы у детей формируется мышечный корсет с увеличением мышечной массы и силовой выносливости учащихся, улучшается физическое развитие, двигательная подготовка, оптимизируется психоэмоциональное состояние детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

#### **Планируемые результаты программы**

Обучающиеся овладеют специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. У них будут развиваться функциональные возможности организма, обогащаться двигательные умения, совершенствоваться жизненно необходимых двигательные навыки. Обучающиеся овладеют знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья. У них будут совершенствоваться основные физические качества, формироваться правильная осанка и походка. Занятия ЛФК будут способствовать коррекции движений. У обучающихся будут формироваться навыки свободного передвижения в пространстве, развиваться мышечное чувство, компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития средствами физической культуры.

Обучающийся научится:

- **Обще предметные навыки:**
  - понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития;
  - дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;
  - соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры;
  - дифференцировать упражнения по видам и назначению.

- **Базовые навыки:**



- выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнение в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды; упражнения на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;

- выполнять движения руками с увеличением темпа; прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами; выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты головы, туловища; основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях;

- выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой;

- выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки);

- выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;

- принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения; согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; выполнять движения точно и выразительно.

- Адаптивно –корректирующие навыки:

- выполнять лечебно-корректирующие упражнения;

- выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины;

- выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием;

- выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы.

- Упражнения коррекционно-развивающей направленности:

- самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;

- сознательно относиться к выполнению движений;

- выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.); свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре; выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях; выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу;

- выполнять офтальмологические упражнения;
- использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
- осмысленно дифференцировать подвижные игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность;
- повышать своё участие в подвижных играх;
- уверенности, способности преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение;
- проявлять волевые усилия.



**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО АФК  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

№п/п	РАЗДЕЛ	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс
1.	Коррекция и формирование правильной осанки.	8	8	7	7	6
2.	Формирование мышечного корсета.	6	6	8	8	8
3.	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	5	6	4	4	7
4.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	4	4	4	4	3
5.	Развитие мелкой моторики рук.	3	3	3	3	2
6.	Коррекция и развитие сенсорной системы.	3	2	3	3	4
7.	Коррекция и развитие точности движений пространственной ориентировки.	3	3	3	3	2
8.	Коррекция и развитие координации движений (согласованность макро- и микро- моторики ).	2	2	2	2	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**Примечание:** распределение учебных часов программы может варьироваться в сторону увеличения или уменьшения в зависимости от тяжести дефекта учащихся.

**Формирование УУД в результате овладения курса:**

- личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности;
- установление связи между целью занятий адаптивной физической культурой, мотивом и результатом выполнения корригирующих упражнений;
- развитие мотивации достижения успеха и готовности к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;
- умение придерживаться заданной последовательности выполнения движений; контроль правильности выполнения освоенного движения;
- умение оценивать правильность при выполнении упражнения;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;
- активное использование всех анализаторов при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности;
- аналитико-синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;
- формирование внутреннего плана на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности; выбор способов решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;
- алгоритмизация практических действий при выполнении движений (упражнений);
- выбор наиболее эффективных способов выполнения корригирующих упражнений в зависимости от конкретных условий;
- развитие навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения корригирующих упражнений;

- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- умение задавать вопросы уточняющего характера;
- умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях АФК.

### **Содержание курса**

#### ***Адаптивная физическая культура (теоретические знания).***

Занятия лечебной физкультурой и их роль для здоровья человека. Правильное дыхание. Осанка человека. Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Гигиенические навыки занятий лечебной физкультурой. Занятия на тренажерах.

#### ***Общие упражнения.***

Стрессовые упражнения. Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения, формирующие основные движения. Повторение ранее освоенных упражнений. Подвижные игры. Элементы танца. Дыхательные упражнения. Упражнения для подвижности глаз.

#### ***Лечебно-корректирующие упражнения.***

Дыхательные упражнения (для обучающихся 1-ой группы). Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для формирования мышц стопы (для обучающихся 2-ой группы). Упражнения для развития подвижности отдельных суставов. Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. Упражнения для совершенствования зрительных функций (для обучающихся 3-ой группы). Повышение функциональных возможностей организма.

#### ***Упражнения коррекционно-развивающей направленности.***

Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития моторики рук. Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.



### ИГРЫ С ЭЛИМЕНТАМИ КОРРЕКЦИИ.

СОДЕРЖАНИЕ	КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
<p>«ЦАПЛЯ». «Цапля» - водящий, а остальные «лягушки». Пока «цапля» спит (стоит, наклонившись, опираясь руками на прямые ноги), остальные игроки прыгают, двигаются по площадке (только по кругу в одну сторону). Вдруг «цапля» просыпается, издает крик и начинает ловить лягушек. Лягушки, убегая, подают голос: «ква», «ква». Сколько лягушек поймает цапля, столько получит жетонов. Далее выбирают нового водящего – «цаплю». «Цапля» передвигается только на прямых ногах с сохранением правильной осанки, а лягушки прыгают на корточках с прямой спиной.</p>	<p>Коррекция и формирование правильной осанки.</p>
<p>«СОВУШКА».</p> <p>На игровой площадке обозначается круг диаметром 1,5 м (или обруч), в котором сидит и дремлет «совушка». Взявшись за руки и образуя круг, дети идут боком приставными шагами и говорят:</p> <p>«Ах, ты, совушка – сова, Ты большая голова. Ты на дереве сидишь. Ночь леташь, а днем спишь».</p> <p>Подается команда: «День наступает, все оживает!» Игроки разбегаются по площадке, движениями и звуками, изображая птиц, зверей, мышей и т.п. Подается команда: «Ночь наступает, все засыпает!» Дети замирают в определенной позе, демонстрируя красивую осанку, а «совушка» поднимается и внимательно осматривает игроков и уводит в свое гнездо тех, кто принял неправильную осанку, шевелится или смеется.</p> <p>Через 5-6 секунд снова подается команда:</p> <p>«День наступает, все оживает!»</p> <p>Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется один</p>	<p>Формирование правильной осанки, развитие быстроты реакции, внимания, координации элементарных движений, ловкость увертывания, быстроты зрительно - моторной реакции. Формирование стереотипа правильной осанки, развитие связной устной речи, воображения, фантазии, расширение представлений о животном мире, развитие равновесия, быстроты двигательной реакции</p>

<p>человек, который объявляется победителем. В следующей игре он становится «совушкой».</p>	
<p>Укрепление и развитие кардиосистемы (сердечно – сосудистой и дыхательной). «Дунем раз...». Инвентарь: мячи для настольного тенниса по количеству участников. Содержание игры: дети делятся на две команды, у каждого мяч для настольного тенниса. С линии старта первые в колоннах игроки ползут на четвереньках и, дуя на мяч, стараются докатить его до стены (или линии, находящейся в 6-8 м от линии старта). В это время игроки говорят хором: «Дунем раз, дунем два, дунем три, докатили до стены». Докатив шарик до стены, первые игроки бегом возвращаются к команде. Вторые, а затем третьи делают то же. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.</p>	<p>Развитие дыхательной мускулатуры, активизация выдоха, расширение словаря и ритмичности звукопроизношения, развитие способности управлять силой дыхательных движений для перемещения шарика в заданном направлении, координация движений и дыхания.</p>
<p>Профилактика и коррекция плоскостопия. «Зоопарк». Содержание игры: Все играющие свободно располагаются на площадке. Ведущий называет зверя или насекомое, изображает его повадки, характерные движения, издаваемые звуки. Дети подражают: Аист – стойка на одной ноге, другая согнута в колене, руки на поясе. Слон – встать на четвереньки, шею и губы вытянуть вперед – «хобот». Пить воду – с шумом втягивать «хоботом» воздух. Побрызгать на себя водой – поднять голову и с шумом выдохнуть через зубы воздух справа и слева от себя. Медведь – ходьба на внешней стороне стопы с поджатыми пальцами, собирая шишки. Пингвин – ходьба на внутренней стороне, руки прижаты к туловищу, ладони отведены в сторону, произносятся звуки «пи – пи». Кошка – стоя на четвереньках – выгибания туловища вверх и прогибание в грудном и поясничном отделах со сгибанием рук и мяуканьем. Лягушка – произвольные</p>	<p>Профилактика плоскостопия, формирование осанки, активизация внимания, памяти, речи, развитие элементарных движений, имитация поз, движений, звуков животных, птиц, развитие воображения и быстроты переключения с одного объекта на другой, активизация дыхания, развитие равновесия, ловкости.</p>

прыжки на двух ногах из упора присев с имитацией квакаля «ква – ква». Жук – прыжок со взмахом рук (крыльев) и тут же падение на спину, лапки согнуты и жужжит «ж-ж-ж».

Ведущий называет животное, а все дети его изображают.

Отмечаются самые лучшие «звери».

Игра проводится под музыкальное сопровождение.

Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.

«Фокусник».

Инвентарь: ленты длиной не менее 1 м по количеству играющих.

Содержание игры: Дети стоят парами, одной рукой держа партнера за руку, другой – за уголок ленты. По команде ведущего все вместе начинают считать по порядку цифры: 1, 2, 3 и т.д., стараясь как можно быстрее спрятать ленту в кулак. Тот, кто собрал ленту в кулак, поднимает руку и запоминает цифру. Победителем считается тот, кто быстрее спрятал ленту и правильно запомнил цифру.

Варианты усложнения:

- увеличить длину ленты.

«Летающие носочки».

Инвентарь: носочек (или платочек).

Содержание игры: Дети сидят в кругу лицом в центр, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперед. По кругу пускается носочек. Каждый ребенок должен взять его пальцами ноги и перепести к ноге соседа.

Варианты усложнения:

- увеличить число носочков;

- увеличить расстояние между играющими;

- добавить совместное проговаривание речитатива:

«Я носочек возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несусь, несусь, не сплю,

Ничего не зацеплю».

Развитие мелкой моторики пальцев рук, быстроты реакции, закрепление навыка порядкового счета, кратковременной памяти, формирование осанки.

Развитие мелкой моторики пальцев ног, быстроты реакции, слуховой памяти, ритмичности, профилактика плоскостопия.



<p>Коррекция и развитие сенсорной системы. «Чудесный мешочек». Инвентарь: матерчатый мешочек, 10 известных предметов. Содержание игры: В присутствии детей положить в мешочек 10 предметов (игрушек). Дети по очереди опускают руку в мешочек, ощупывают один из предметов и называют его вслух. После этого вынимают предмет, сверяя правильность ответа.</p>	<p>Развитие тактильного восприятия, активизация памяти, развитие мелкой моторики, запоминание названия предметов, сопоставление тактильных ощущений.</p>
<p>Развитие точности движений пространственной ориентировки. «Падающий мяч». Инвентарь: мяч. Содержание игры: Дети становятся в круг, водящий в центре. Он бросает мяч вверх и называет имя одного из играющих. Тот должен выйти из круга и поймать мяч; если он не поймал мяч, то выбывает из игры. Варианты усложнения: - каждый ребенок выбирает и запоминает название названию предметов, предмета, относящегося к теме «Умываемся» - мыло, губка, зубная щетка и т.д. Водящий подбрасывает мяч, называя эти предметы, а дети ловят «свой» предмет.</p>	<p>Развитие быстроты реакции, пространственной ориентировки и точности ловли мяча, развитие памяти, концентрации внимания, закрепление знаний по социально - бытовой ориентировке</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575867

Владелец Ивлева Ирина Валерьевна

Действителен с 05.03.2022 по 05.03.2023