

Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа № 92»

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 6
от 29.03.2024 г.

Утверждена
приказом директора
ГКОУ «Школа № 92»
от 29.03.2024 г. № 63/5 – ОД

**Адаптированная образовательная программа
дополнительного образования
спортивной направленности
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов (11-15 лет)
на 2024-2025 учебный год**

Количество часов: 34
Срок реализации: 1 год
Автор: Гладков Александр Валерьевич

г. Нижний Новгород
2024-2025 учебный год

Содержание

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
2. Учебный план адаптированной дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования «Адаптивная физическая культура».....	5
3. Календарный учебный график	
3.1. Периоды образовательной деятельности.....	5
3.2. Организация текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.....	5
4. Рабочая программа	6
5. Критерии оценки результатов входного и текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.....	9
6. Организационно-педагогические условия реализации Программы	
6.1. Условия реализации Программы	10
6.1.1. Материально-техническое обеспечение	
6.1.2. Информационное обеспечение	
6.1.3. Методическое обеспечение	
6.1.4. Описание кадровых условий Программы	
6.1.5. Психолого-педагогические условия реализации Программы	
Список используемой литературы	11
Приложение.....	12

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная образовательная программа «Адаптивная физическая культура» относится к программам спортивной направленности.

Адаптивная физическая культура – важнейший компонент всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Программа предназначена для организации коррекционно-профилактической работы с детьми школьного возраста, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) в условиях образовательного учреждения.

Программа предусматривает комплексный подход: строгое соблюдение обучающимися ортопедического режима, проведение общеоздоровительных мероприятий.

Актуальностью данной программы является то, что современные дети находятся в тесном взаимодействии с техническими устройствами, что ведёт к малоподвижному образу жизни. Ежегодные медицинские осмотры выявляют большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Также отрицательными факторами являются экологическая обстановка и несбалансированное питание.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель занятий: формирование у обучающихся знаний и навыков поддержания оптимального уровня здоровья.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач:**

1. Формировать у обучающихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.

2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Адресат: Программа «Адаптивная физическая культура» разработана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5-9 классов в возрасте 11-15 лет.

Сроки и объем реализации программы – 1 год

Периодичность занятий – 1 час в неделю.

Продолжительность занятий - 40 минут

Общее число часов в год – 34.

2. Учебный план адаптированной дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Упражнения для закрепления навыков правильной осанки.	1
2.	Упражнения для развития гибкости мышц и связок позвоночника.	1
3.	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1
4.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
5.	Упражнения для развития гибкости позвоночника.	1
6.	Комплекс упражнений мелкой моторики.	1
7.	Оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика.	1
8.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1
9.	Обучение правильному полному дыханию.	1
10.	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1
11.	Оздоровительная гимнастика.	1
12.	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1
13.	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1
14.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
15.	Комплекс упражнений мелкой моторики.	1
16.	Упражнения для развития мышц шейно-воротниковой зоны.	1
17.	Оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика.	1
18.	Упражнения для развития силы широчайшей мышцы спины.	1
19.	Упражнения для глаз.	1
20.	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1
21.	Оздоровительная гимнастика, мелкая моторика.	1
22.	Упражнения для развития координации.	1
23.	Упражнения для развития мышц сгибателя и разгибателя колен и бедер.	1
24.	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1
25.	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1
26.	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
27.	Упражнения для развития мышц верхне-плечевого пояса.	1
28.	Специальные упражнения для глаз.	1
29.	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1
30.	Упражнения для развития силы мышц ног.	1

31.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
32.	Упражнения для развития силы мышц «кора».	1
33.	Оздоровительная гимнастика.	1
34.	Упражнения для глаз.	1

3. Календарный учебный график

Дата начала учебного года - 01.09.2024

Дата окончания учебного года - 31.05.2025

3.1. Периоды образовательной деятельности

1 четверть	8 недель	8 часов
2 четверть	7 недель	7 часов
3 четверть	11 недель	11 часов
4 четверть	8 недель	8 часов
всего	34 недель	34 часов

3.2. Организация текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Текущий контроль. Текущий контроль осуществляется педагогом по итогам освоения тем, разделов программы в форме практических заданий.

Промежуточная аттестация проводится в форме практической работы, в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по адаптированным дополнительным общеразвивающим программам дополнительного образования в Государственном казенном общеобразовательном учреждении «Школа № 92».

Итоговая аттестация проводится в форме практических упражнений в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по адаптированным дополнительным общеразвивающим программам дополнительного образования в Государственном казенном общеобразовательном учреждении «Школа № 92».

4. Рабочая программа

Физкультурно-оздоровительные занятия в объединении дополнительного образования «Адаптивная физическая культура» направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Занятия дают возможность обучающимся компенсировать недостатки физического развития. Новизной программы являются элементы хатха-йоги, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

Методика проведения занятий содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, виды двигательной активности, специальные упражнения, рекомендуемые в зависимости от нарушений здоровья ребенка при различных заболеваниях.

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; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок, попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.

2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.

3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.

4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.

6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.

7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъём обеих ног. (Повторить 10 раз.)

14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом

правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

8. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

9. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Специальные упражнения для глаз

I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

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

И.п. – лежа на спине.

1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз).

2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).

3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).

4. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз).

5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).

6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).

7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.

9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз.

10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для 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;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения.

5. Критерии оценки результатов входного и текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Во время обучения проводится качественная оценка достижений обучающихся по программе на основе уровней:

Уровень	Критерии
Низкий уровень	Обучающийся имеет недостаточные знания по содержанию предмета. Редко принимает участие в конкурсах, выставках внутри детского объединения, редко соблюдает нормы поведения, нет желания общаться в коллективе
Средний уровень	Обучающийся имеет неполные знания по содержанию предмета, оперирует терминами. Участвует в конкурсах внутри учреждения, детского объединения, обладает поведенческими нормами, но не всегда их соблюдает, имеет коммуникативные качества, но часто стесняется принимать участие в делах коллектива
Высокий уровень	Обучающийся имеет широкий кругозор знаний по содержанию предмета, владеет определёнными понятиями и приемами. Регулярно принимает участие в выставках, конкурсах районного, регионального всероссийского уровня. Обучающийся соблюдает нормы поведения, имеет нравственные качества личности, принимает

6. Организационно-педагогические условия реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования

Организационно-педагогические условия реализации Программы

6.1. Условия реализации программы

6.1.1 Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется: спортивный зал, спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладина для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки
- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка
- секундомер
- свисток
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
- стойки волейбольные, сетка волейбольная

Оснащение спортивного зала: мультимедийный комплекс, ноутбуки, принтер, сканер.

6.1.2. Информационное обеспечение Методические пособия:

Медиатека

Набор дисков со слайдами

Библиотека презентаций и видеофильмов

6.1.3. Методическое обеспечение

Программа «Спортивный калейдоскоп» составлена с учётом требований современной педагогики и корректировалась в процессе работы в соответствии с интересами обучающихся.

6.1.4. Описание кадровых условий реализации Программы

Требования к кадровым условиям включают:

-уровень квалификации педагогического работника образовательной организации данной Программы;

-непрерывность профессионального развития педагогического работника образовательной организации, реализующей Программу

6.1.5. Психолого-педагогические условия реализации Программы

К психолого-педагогическим условиям реализации Программы являются:

- обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса по отношению к уровню начального

общего образования с учетом специфики возрастного психофизического развития обучающихся, в том числе особенностей перехода из младшего школьного возраста в подростковый;

- обеспечение вариативности направлений и форм, а также диверсификации уровней психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса;
- формирование и развитие психолого-педагогической компетентности участников образовательного процесса.

Список используемой литературы

1. Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по системам Бубновского, Дикуля, Ниши, Брегга, Касьяна / составитель В. Карпухина. – М.: АСТ: Полиграфиздат, 2012.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 5-7 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
3. «9 программ для всех уровней подготовки» / Кетлин Мураками; (пер. с англ. А. Антоновой). – М.: Эксмо, 2011.
4. Рабочая программа по лечебной физкультуре для 5-7 класса. - Режим доступа: <http://gigabaza.ru/doc/8349.html>
5. Рабочая программа по физкультуре по теме: лечебная физическая культура. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/22/lechebnaya-fizicheskaya-kultura>
6. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений: Физическая культура. 1-11 класс. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. – М.: Дрофа, 2004.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Упражнения для закрепления навыков правильной осанки.	1		
2.	Упражнения для развития гибкости мышц и связок позвоночника.	1		
3.	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1		
4.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
5.	Упражнения для развития гибкости позвоночника.	1		
6.	Комплекс упражнений мелкой моторики.	1		
7.	Оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика.	1		
8.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1		
9.	Обучение правильному полному дыханию.	1		
10.	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1		
11.	Оздоровительная гимнастика.	1		
12.	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1		
13.	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1		
14.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
15.	Комплекс упражнений мелкой моторики.	1		
16.	Упражнения для развития мышц шейно-воротниковой зоны.	1		
17.	Оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика.	1		
18.	Упражнения для развития силы широчайшей мышцы спины.	1		
19.	Упражнения для глаз.	1		
20.	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1		
21.	Оздоровительная гимнастика, мелкая моторика.	1		
22.	Упражнения для развития координации.	1		
23.	Упражнения для развития мышц сгибателя и разгибателя колен и бедер.	1		
24.	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1		
25.	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1		
26.	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1		
27.	Упражнения для развития мышц верхне-плечевого пояса.	1		

28.	Специальные упражнения для глаз.	1		
29.	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1		
30.	Упражнения для развития силы мышц ног.	1		
31.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
32.	Упражнения для развития силы мышц «кора».	1		
33.	Оздоровительная гимнастика.	1		
34.	Упражнения для глаз.	1		

