

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Введите наименование регионального органа исполнительной власти в сфере образования

Введите наименование учредителя

ГБОУ СОШ №312

Рассмотрено
на заседании МО
учителей естественно-
научного цикла

Протокол № 3 от
29.08.2023 г.



Атабей Н.Н.

Согласовано
Зам.директора по УВР


С.А.Романова
29.08.2023 г.

Принята решением
Педагогического
совета

ГБОУ школа № 312

Протокол № 1 от
30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор школы


С.А.Симанова

Приказ № 97-о
От 31.08.2023

Свидетельство
Светлана
Александровна
Платформа цифровая
образовательная
Самарская
Самарская область
Дата: 2023.08.18 11:09:27

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре

5-6 классы

на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы 1 год

Составитель: Аксенова Елизавета Андреевна,
учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка.

Актуальность изучаемой деятельности.

В младшем возрасте осанка имеет неустойчивый характер. Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца.

У данной категории людей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях. Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Адаптивная физическая культура помогает компенсировать, а иногда и восстановить физические способности, способствует повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма.

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

Специальные занятия по адаптивной физической культуре являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в образовательном учреждении.

Методика адаптивной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

В основу данной программы положена "Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по АФК для детей ограничениями в здоровье. Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Занятия АФК 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 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.

Занятия адаптивной физкультурой дают возможность обучающимся компенсировать недостатки физического развития. Все занятия по АФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований. Оценка по занятиям АФК не выставляется.

Формы контроля.

Для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета.

Тематическое планирование по «Адаптивной физической культуре»

5 - 6 класс

№ урока	Тема урока	дата	оборудование, спортивный инвентарь	Контрольно – измерительный материал
1	Обучение стойки у стены с правильной осанкой (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стенки). Принять правильную осанку у стены, сделать шаг вперед, удержаться в этом положении с напряжением всех мышц на счет до 4-6. Принять правильную осанку у стены, сделать шаг вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать, вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. Принять правильную осанку у стены, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек		-	Правильное выполнение задания
2 – 5	Закрепление стойки у стены с правильной осанкой (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стенки). Принять правильную осанку у стены, сделать шаг вперед, удержаться в этом положении с напряжением всех мышц на счет до 4-6. Принять правильную осанку у стены, сделать шаг вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать, вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. Принять правильную осанку у стены, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек		-	Правильное выполнение задания
6	Совершенствование стойки у стены с правильной осанкой (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стенки). Принять правильную осанку у стены, сделать шаг вперед, удержаться в этом положении с напряжением всех мышц на счет до 4-6. Принять правильную осанку у стены, сделать шаг вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать, вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. Принять правильную осанку у стены, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек		-	Правильное выполнение задания

7	Обучение приемам принятия правильной осанки у стены, шаг вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку. Принять правильную осанку, сделать 2 шага вперед, последовательно расслабить мышцы шеи, рук и туловища, принять правильную осанку. Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 5 сек. вернуться		-	Правильное выполнение задания
---	--	--	---	-------------------------------

	в и.п. То же упражнение, но без стены.			
8 – 10	Закрепление приемов принятия правильной осанки у стены, шаг вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку. Принять правильную осанку, сделать 2 шага вперед, последовательно расслабить мышцы шеи, рук и туловища, принять правильную осанку. Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 5 сек. вернуться в и.п. То же упражнение, но без стены.		-	Правильное выполнение задания
11	Совершенствование приемов принятия правильной осанки у стены, шаг вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку. Принять правильную осанку, сделать 2 шага вперед, последовательно расслабить мышцы шеи, рук и туловища, принять правильную осанку. Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 5 сек. вернуться в и.п. То же упражнение, но без стены.		-	Правильное выполнение задания
12	Обучение приемам принятия правильной осанки с чередованием ходьбы и остановками. Ходьба с предметом на голове (книга, мешочек). Упражнения для укрепления мышц спины: «Кошечка», «Книжка», «Птица», «Страус», «Горка», «Маятник», «Лисичка», «Морская звезда», «Месяц», «Ежик».		Маты	Правильное выполнение задания
13 – 15	Закрепление приемов принятия правильной осанки с чередованием ходьбы и остановками. Ходьба с предметом на голове (книга, мешочек). Упражнения для укрепления мышц спины: «Кошечка», «Книжка», «Птица», «Страус», «Горка», «Маятник», «Лисичка», «Морская звезда», «Месяц», «Ежик».		Маты	Правильное выполнение задания

16	Совершенствование приемов принятия правильной осанки у стены, шаг вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку. Принять правильную осанку, сделать 2 шага вперед, последовательно расслабить мышцы шеи, рук и туловища, принять правильную осанку. Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 5 сек. вернуться в и.п. То же упражнение, но без стены.		Маты	Правильное выполнение задания
17	Обучение приемам сгибания и разгибания стопы, приемам сведения и разведения пяток и носков, перекатам. Перекаты стопы с пятки на носок. Движения пальцами стоп. Сводить и разводить пятки. Сводить и разводить носки. Передвижение стоп при помощи пальцев, скольжение стопой по голени другой ноги. Круговое движение в голеностопном суставе.		-	Правильное выполнение задания

18 - 19	Закрепление приемов сгибания и разгибания стопы, приемов сведения и разведения пяток и носков, перекатов. Перекаты стопы с пятки на носок. Движения пальцами стоп. Сводить и разводить пятки. Сводить и разводить носки. Передвижение стоп при помощи пальцев, скольжение стопой по голени другой ноги. Круговое движение в голеностопном суставе.		-	Правильное выполнение задания
20	Совершенствование приемов сгибания и разгибания стопы, приемов сведения и разведения пяток и носков, перекатов. Перекаты стопы с пятки на носок. Движения пальцами стоп. Сводить и разводить пятки. Сводить и разводить носки. Передвижение стоп при помощи пальцев, скольжение стопой по голени другой ноги. Круговое движение в голеностопном суставе.		-	Правильное выполнение задания
21	Обучение приседаниям и полуприседаниям различными способами на носках и скрестив ноги. Обучение упражнениям: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок».		-	Правильное выполнение задания
22 - 23	Закрепление приседаний и полуприседаний различными способами на носках и скрестив ноги. Закрепление упражнений: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок».		-	Правильное выполнение задания

24	Совершенствование приседаний и полуприседаний различными способами на носках и скрестив ноги. Совершенствование упражнений: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок».		-	Правильное выполнение задания
25	Обучение приемам различных видов ходьбы под счет. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Стойка на полу на носках. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Обучение упражнениям: «Аист», «Ласточка», «Петушок».		Скамьи	Правильное выполнение задания
26 – 29	Закрепление приемов различных видов ходьбы под счет. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Стойка на полу на носках. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Закрепление упражнений: «Аист», «Ласточка», «Петушок».		Скамьи	Правильное выполнение задания
30	Совершенствование приемов различных видов ходьбы под счет. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Стойка на полу на носках. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Совершенствование упражнений: «Аист», «Ласточка», «Петушок».		Скамьи	Правильное выполнение задания
31	Обучение и закрепление движениям глаз. Обучение и закрепление игры: «Успей запомнить» Движения глазами вверх, вниз. Движения глазами слева направо и обратно. Круговые движения в одну и другую сторону. То же, но с закрытыми глазами. Обучение и закрепление игры «Успей запомнить».		-	Правильное выполнение задания
32	Совершенствование движений глаз. Совершенствование игры: «Успей запомнить» Движения глазами вверх, вниз. Движения глазами слева направо и обратно. Круговые движения в одну и другую сторону. То же, но с закрытыми глазами.		-	Правильное выполнение задания
33	Обучение и повторение различных приемов дыхания. Повторение диафрагмального дыхания, смешанного дыхания. обучение нижнему грудному дыханию. Обучение правильному ритму дыхания. Развитие выдоха. Обучение играм: «Надуй шарик», «Сдуй снежинку» «Самый шумный».		-	Правильное выполнение задания

34	Закрепление различных приемов дыхания. Закрепление диафрагмального дыхания, смешанного дыхания. Закрепление нижнего грудного дыхания. Закрепление правильного ритма дыхания. Развитие выдоха. Закрепление игр: «Надуй шарик», «Сдуй снежинку» «Самый шумный».		-	Правильное выполнение задания
----	---	--	---	-------------------------------

Планируемые результаты:

1. выработка правильной осанки;
2. укрепление мышечного корсета;
3. улучшение функций дыхания и сердечно-сосудистой системы;
4. выполнение и совершенствование индивидуальных и специальных упражнений;
5. повышение функциональных возможностей организма и общего уровня физического развития.

Список литературы:

- ✓ Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М. Астрель, 2013 год.
- ✓ Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2013 год.
- ✓ Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2014 год.
- ✓ Никифорова О.А., Федоров А.М., Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. Кемерово 2012 год.
- ✓ Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Спб. Речь, 2012 год.
- ✓ Практикум по психофизиологической диагностике. М. Владос, 2014 год.