

Муниципальное автономное учреждение  
Центр поддержки семей, детей молодежи «ЛОГОС» городского  
округа закрытое административно-территориальное образование город  
Межгорье Республика Башкортостан

Рассмотрено на заседании  
МО педагогов  
МАУ Центр «ЛОГОС»  
ЗАТО Межгорье  
Республики Башкортостан  
протокол № 1  
от 04.09.2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
МАУ Центр «ЛОГОС»  
ЗАТО Межгорье  
Республики  
Башкортостан  
\_\_\_\_\_  
М.В. Пилякина  
05.09. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом исполняющего  
обязанности директора  
МАУ Центр «ЛОГОС» ЗАТО  
Межгорье Республики  
Башкортостан  
№ 97-О  
от 13 сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

**Адаптивная физическая культура**

Составил:  
Банникова Олеся Сергеевна  
учитель физической культуры

2024-2025 год

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации». Содержание Рабочей программы соответствует федеральным государственным требованиям, устанавливаемым в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», образовательным стандартам и требованиям; целям и задачам образовательной программы учреждения. В основе создания Рабочей программы учтены современные коррекционно-развивающие программы утвержденные Министерством Образования РФ, научно-методические рекомендации, инструктивные письма, представленные в библиографии.

В частности:

- Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2013
- Физкультура для учащихся 1-11классов специальных медицинских групп, тематическое планирование, игры и упражнения авт.сост К.Р.Мамедов-Волгоград 2007г
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
- Подготовительный, 1-4 классы. / Под ред. И.М. Бгажноковой/ – М.: Просвещение, 2010 - Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: -
- Подготовительный, 1-4 классы. / Под.ред. В.В.Воронковой/ - М.: «Просвещение» 2013 г.

## **1. Пояснительная записка**

Сохранение и укрепление здоровья школьников - одна из актуальнейших проблем нашего времени. Серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например: нарушение осанки сочетаются с нарушением работы многих органов и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. АФК- адаптивная физическая культура. АФК нужна детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, которые еще не носят необратимый характер, но снижают физическую работоспособность, задерживают развитие организма. Этому способствует ранее обнаружение патологических состояний, систематическое наблюдение за больными детьми и детьми подверженными факторам риска.

Действующим фактором АФК являются физические упражнения, то есть движения специально организованные (гимнастические, спортивно-прикладные, игровые) и применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью адаптации лечения и реабилитации. Физические упражнения способствуют восстановлению не только физических, но психических сил. АФК действует тонизирующее, стимулируя моторно-висцеральные рефлексy; они способствуют ускорению процессов метаболизма в тканях, активизации гуморальных процессов. Занятие АФК- основная форма обучения жизненно важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровье школьника. При поступлении в школу и в условиях школьного обучения все большее количество детей с ослабленным здоровьем, обнаруживает признаки социально-педагогической запущенности. Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровье детей по средствам реализации современных и адаптированных к условиям учреждения оздоровительных технологий.

## **2. Основная цель программы.**

Повышение общего здоровья учащихся и коррекция имеющихся двигательных нарушений.

## **3. Основные задачи программы:**

- 1.**Сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- 2.**Закаливание растущего организма;
- 3.**Привитие устойчивого интереса к повседневным занятиям физической культурой и спортом;
- 4.**Воспитание интереса к регулярным самостоятельным занятиям АФК;
- 5.**Совершенствование психофизических качеств и двигательных навыков ребенка, коррекция имеющих дефектов;
- 6.**Улучшению осанки с помощью специальных упражнений, содействием гармоничному физическому развитию

## **4. Принципы обучения.**

- 1.** Принцип сознательности и активности.
- 2.** Принцип наглядности.
- 3.**Принцип доступности и индивидуализации.
- 4.**Принцип прочности.

## **5. Структура программы.**

Программа АФК включает в себя: оздоровительную и физкультурно-коррекционную работу.

Основу программы составляют:

- ❖ различные виды закаливания:
  - солевое закаливание (топтанье босиком по крупной морской соли)
  - ходьба по водной дорожке (босиком) по координационным дорожкам.
- ❖ комплексы упражнений:
  - при нарушении осанки
  - при плоскостопии
  - упражнения с гимнастической палкой
  - упражнения с гантелями
  - упражнения с фитболами
  - корректирующая гимнастика (пластик-шоу, упражнения с предметами)
  - нетрадиционной физической культуры( йога, каланетика)
  - народные игры
  - просветительская работа

## **6. Комплектование групп.**

Группа АФК формируется в соответствии с «Правилами приема детей в МАУ Центр «ЛОГОС»

## **7. Организация занятий.**

Цикл оздоровительно - физкультурных занятий рассчитан на один учебный год.

Продолжительность занятий – 15-45 мин

Периодичность 1 раз в неделю

В роли организатора занятий в адаптивной группе может выступать специалист по адаптивной физической культуре, инструктор ЛФК, имеющий соответствующую квалификацию по диплому.

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря это - ребристые и наклонные доски, обручи, фитболы, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, водная дорожка, гантели.

## **8. Структура занятий.**

Каждое занятие состоит из 3 частей:

**1.** подготовительная

**2.** основная

**3.** заключительная

Подготовительная часть

Цель: Укрепление мышц ног и стопы и подготовка организма к более напряженной работе в основной части занятий.

Включает в себя:

- проверку занимающихся по списку группы, объяснение задач и содержание занятий,
- закаливающие процедуры (водная дорожка)

## Основная часть

Цель - укрепление мышц спины, брюшного пресса, развитие физических качеств.

Включает в себя:

- комплексы упражнений
- корректирующую гимнастику
- народные игры

## Заключительная часть

Цель - приведение организма, занимающегося в спокойное состояние.

Включает в себя:

- упражнения на дыхание
- подведение итогов занятия.

## **9. Программа адаптивной физической культуры.**

### *1. Оздоровительные мероприятия.*

Закаливание. Значение закаливание организма. Гигиенические основы и принципы закаливания.

Средства закаливания:

- воздушное закаливание
- закаливание воздушным потоком
- обливание ног

### *2. Физкультурно-коррекционные мероприятия.*

**1.**Корректирующая гимнастика. Значение корректирующей гимнастики.

- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц живота;
- упражнения для мышц груди;
- упражнения для мышц голени;
- упражнения для мышц стоп.

**2.**Пластик шоу. Используются следующие упражнения:

- упражнения в пазах лежа на спине;
- лежа на животе;
- лежа на боку;
- в позе сидя;
- в позе на низких и высоких коленях;
- физические упражнения;
- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами (обручем, гимнастической палкой, гантелями, фитболами, скакалкой)

**3.** Нетрадиционная физическая культура.

Йога. Упражнения с удерживанием заданной позы и регуляции дыхания.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости и подвижности суставов, на точность и координацию движений.

**4.**Народные игры.

«Зевака», «Ляпка», « Вышибалы», «Бабка-ежка»,

«Мороз –красный нос».

#### 5. Просветительская работа

##### 1. Темы бесед о здоровом образе жизни:

- Знакомимся со своим организмом.
- Мы стремимся иметь здоровые глаза
- Здоровье в порядке, спасибо зарядке!
- Здоровый позвоночник
- Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья»

##### 2. Консультации для родителей(памятки)

- 10 советов как быть здоровыми.
- Что нужно делать чтобы быть здоровыми.
- Здоровый позвоночник-успех на долгие годы.
- Приемы самомассажа (рук, ног, спины)
- Здоровый образ жизни
- Точечный массаж

##### 3. Беседы с врачом

- Профилактика ОРВИ, ОРЗ, гриппы
- Закаливание
- Посещение бассейна

### 10. Примерное планирование занятий (15-45 мин)

Оздоровительная работа: -водная дорожка	5-20 минут
Физкультурно-коррекционные мероприятия: -комплексы упражнений -игры (народные) - Азбука ЗОЖ	10-20минут

**Примерное календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для учащихся, отнесённых по  
состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ)**

Номер уроков	Вид упражнений, требования программы, ОМСООП стандарта начального общего образования	Календарные сроки	Темы уроков	Формы контроля	Оснащённость урока
1	2	3	4	5	6
	Основы техники безопасности профилактики и травматизма	Сентябрь	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры в СМГ	Фронтальный опрос	Инструкция по технике безопасности для СМГ
2	Освоение строевых упражнений (СУ), общеразвивающие упражнения (ОРУ)	сентябрь	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), подсчёт частоты сердечных сокращений (ЧСС)	КУ с учётом характера заболевания	Секундомер, учёт ЧСС
3	Координация движений (КД), подвижные игры (ПИ), ОРУ, основы знаний	сентябрь	Упражнения на равновесие, ПИ: «Ровным кругом», «Барашки на мосту», упражнения на дыхание, КУ, беседа о пользе физических упражнений	Правильное сочетание дыхания с движением	Разметка, верёвка
4	СУ, КД, ОРУ	сентябрь	Команды «На месте шагом марш», «Группа, стой», ходьба с изменением скорости движения по сигналам, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (ГС), КУ	Корректировка выполнения команд	Гимнастические скамейки
5	СУ, КД, ОРУ	сентябрь	Команда «Шагом марш», виды ходьбы с различными положениями рук, ходьба по ГС,	Корректировка выполнения команд	ГС, кубики, набивные мячи

			перешагивая через предметы, КУ		
6	ПИ, ОРУ	октябрь	Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной, ПИ: «Салки-догонялки», «Альпинисты». Виды массажа.	Корректировка выполнения команд	флажки
7	СУ, ПИ, ОРУ	октябрь	Повороты направо, налево переступанием, ходьба в различном темпе; ПИ «Добеги до флажка», КУ	Бег с флажком, возвращение шагом	флажки
8	СУ, двигательные приёмы и навыки (ДУ), ОРУ	ноябрь	Построение в колонну, перестроение в колонну по два, три, метание малых мячей в горизонтальную цель с 3–5 метров, присев, стоя, сидя, КУ	Корректировка приёмов метания	Малые мячи, большие мячи
9	ДУ, ОРУ	ноябрь	Комплексы упражнений при нарушении осанки. Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 с) 2–3 раза ДУ; КУ	Корректировка техники бега	Секундомер, учёт ЧСС
10	ДУ	ноябрь	Танцевальные упражнения с приставными шагами. Метание м/мячей на дальность, «Волейбол» с надутой камерой или воздушными шарами, ДУ четвереньках. ПИ «Раки», пере ползание через обруч	Корректировка движений метания	Камера, воздушный шар, м/мяч
11	ДУ, ОРУ, ОЗ	декабрь	Медленный бег в сочетании с ходьбой, обегая обручи «змейкой» (25 с – бег, 30 с – ходьба) три раза, ДУ, лазание по наклонной гимнастической	Страховка, корректировка движений	ГС, гимнастические стенки

			скамейке (20°–25°) с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами. Беседа о роли дыхания и основах правильного дыхания		
12	ДУ	декабрь	Построение в круг, руки на плечи соседям. Танцевальные элементы на счёт. Броски волейбольного мяча в цель (обруч), ходьба, медленный бег, ходьба, упражнение на дыхание. Самомассаж кистей.	Корректировка движений	Волейбольный мяч, кубики, кугли
13	ДУ, ПИ	декабрь	Ходьба, медленный бег в сочетании с ходьбой (30 с – бег, 30 с – ходьба), броски волейбольного мяча из-за головы (одни бросают, другие подбирают и наоборот.) ПИ: «Перемени предмет» – вариант челночного бега, дыхательные упражнения	Корректировка движений	Волейбольный мяч, кубики, кегли
14	Основы техники безопасности	январь	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры в СМГ	Фронтальный опрос	Инструкция по Т.Б для СМГ
15	ДУ, ОРУ	январь	Обучение технике прыжка в длину с места, лазание по ГС до 4–6 рейки, медленный бег в сочетании с ходьбой (бег – 45 с, 30 с – ходьба), КУ	Дозировка прыжков индивидуальная	Гимнастическая стенка
16	КД, ДУ, ОРУ	январь	Прыжки по разметкам с «кочки на кочку», лазание по гимнастической стенке,	страховка	Гимнастическая стенка, разметка

			упражнения на осанку; КУ. Комплексы упражнений для зрения.		
17-18	ДУ	январь	Комплекс упражнений при плоскостопии. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание	Дозировка индивидуальна	Скакалки, маты
19-20	ДУ,ОРУ	февраль	Комплекс упражнения с мячом. Медленный бег в сочетании с ходьбой (45 с – бег, 30 с – ходьба), упражнения с мячами: перекатывание друг другу в шеренгах, подбрасывание мяча вверх и ловля его; КУ	Корректировка движений	Волейбольные мячи
21-22	СУ, ДУ, ОРУ	февраль	Построение в разных местах зала по команде, повороты на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» – огибая препятствия (30 с – ходьба, 50 с – медленный бег.) Упражнения на дыхание. Подбрасывание м/мяча и ловля его, подбрасывание, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча; КУ	Корректировка движений	мячи
23-24	ДУ,ОРУ	февраль	Медленный бег в сочетании с ходьбой (40 с – бег, 30 с – ходьба). Комплекс упражнений с палкой.	Измерение ЧСС	Гимнастические палки. секундомер
25-26	ДУ, ОРУ	март	Ходьба и медленный бег, метание мячей на точность отскока, ПИ	Коррекция движений	мячи

			«Попади-поймай». КУ		
27-28		март	Построение по команде, перестроение в колонну по два, ритмическая ходьба парами с различным положением рук. ПИ «Передача мяча в колонне» справа, слева, над головой, под ногами	Коррекция движений	мячи
29-30		апрель	Комплекс упражнений при плоскостопии. Ходьба с изменением направления по сигналу, дыхательные упражнения. Обучение прыжка в длину с разбега с 3–5 шагов на обе ноги. КУ	Корректировка техники метания	Малые мячи
31-32		май	Ходьба, медленный бег в сочетании 3-4 ускорениями, упражнения на дыхание. Трехминутный бег с переходом на ходьбу. Комплекс упражнений со скакалкой	Корректировка техники метания	Скакалки
33-34		май	Ходьба, медленный бег, упр. на дыхание. Подвижная игра на метание. Беседа о закаливании организма	Коррекция движений	мячи