

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Управление образования администрации Минераловодского муниципального  
округа

МБОУ СОШ № 8 с. Левокумка

РАССМОТРЕНО

методическое объединение  
учителей начальных классов



Серова Т.А.

протокол №1 от 29.08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР



Ф.Ю. Исмаилова

протокол №1 от 29.08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете



Е.Е.Коробова

Приказ №162-о от 29.08. 2024 г.



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

(вариант 6.2)

**Уровень образования:** Начальное общее образование

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического

здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей-инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Значительная часть обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата -это:

Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса;
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов);
- гипотонию мышц конечностей и туловища;
- ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи);
- гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения);
- синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений);
- тремор пальцев рук и языка;
- нарушение равновесия и координации движений (атаксия);
- нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствам функции тазовых органов.

При разработке рабочих программ необходимо соблюдать индивидуальные медицинские рекомендации, в которых отражены требования к двигательному режиму, показания и/или противопоказания к отдельным упражнениям.

**Цель образовательной коррекционной работы** – стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей, достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

### **Общая характеристика учебного предмета**

#### **Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

#### **Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

– коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений, и др.;

– коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

– коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

– компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

– профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.

## **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Сроки освоения программы 1 класса: 1 года

Объем учебного времени:

– 1 год обучения – 8,25 ч (0,25 ч в неделю; 33 учебные недели с учетом дополнительных каникул),

Адаптивная физическая культура проводится в форме группового урока и индивидуального занятия.

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Индивидуальные занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости в зависимости от степени тяжести заболевания, объема оперативного вмешательства, отсутствия навыков самообслуживания и возможности самостоятельного передвижения, следовательно, при таком состоянии учащегося количество часов индивидуальных занятий составляет 4 часа в неделю для формирования необходимых навыков

Классы начальной школы малочисленной наполняемости, разной нозологической группы и тяжелой степени заболевания имеют 3 часа/нед. групповых занятий по АФК.

Учащиеся, имеющие среднюю и тяжелую степени заболеваний, посещают уроки адаптивной физкультуры, которые проводятся согласно расписанию в учебное время. Для тех, у кого выявляются наиболее тяжелые нарушения, объем учебного материала в процессе может быть изменен. Необходимость АФК (двигательная коррекция) конкретно для каждого ученика определяет врач по лечебной физкультуре и невропатолог.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

**Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### **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;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, плавание.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также баскетбол на колясках, бочча, настольный теннис, дартс.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекуты в группировке вперед-назад, вправо-влево, ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Раздел «Плавание» включает: основы плавательной подготовки – теоретические знания, упражнения на суше и в воде общеразвивающие и специальные упражнения «суша», подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК
- рациональную организацию на уроках АФК
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;

- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях, осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- ознакомиться со свойствами воды на уроках плавания;
- не бояться воды безбоязненно играть и передвигаться по дну удобным способом;
- принимать основные исходные положения в плавании;
- овладеть простейшими передвижениями в воде, погружением в воду, выдохом в воду;
- выполнять скольжения в положении лёжа на груди;
- иметь представление о технике безопасности и правилах поведения на уроках по плаванию.

### Учебно-тематический план по АФК

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	2
2.	Гимнастика с элементами акробатики	2
3.	Подвижные игры	2
4.	Легкоатлетические упражнения	2
	Резерв	0,25
	Итого	8,25

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

1. Ренато Хольц «Помощь детям с церебральным параличом». – М.: Теревинф, 2006.
2. Л.М. Шипицына И.И. Мамайчук «Детский церебральный паралич».
3. А.А. Потапчук «АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт-Петербург, 2003.
4. С.П. Евсеев «АФК в школе. Начальная школа» – Санкт-Петербург, 2003.
5. «Частные методики АФК» – М.: Советский спорт, 2007.
6. С.П. Евсеев « Теория и организация АФК» – М.: 2010.
7. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009.
8. А.А. Потапчук, Е.В. Клочкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.
9. «Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга» – М: Советский спорт, 1991.
10. «Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата». – Издательский дом Санкт-Петербург МАПО, 2004.
11. М. Шоо «Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата» – М: 2003.