

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 39»

Рассмотрено

на заседании педагогического совета

Протокол № 6 от 30.08.2017



Утверждено

Директор школы

Т.В.Осколкова

Приказ № 64<sup>а</sup> от 04.08.2017

Адаптированная рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура», «Адаптивная физкультура»  
начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного  
аппарата с тяжелыми множественными нарушениями в развитии  
(интеллектуальными нарушениями) ФГОС (вариант 8.2)

Составитель: учитель-дефектолог  
Лапина Н.А.

город Каменск-Уральский  
2017

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» и «Адаптивная физкультура» образовательная область «Физическая культура» *подготовительного года обучения* для обучающихся, воспитанников с нарушениями опорно-двигательного аппарата с тяжелыми множественными нарушениями в развитии, составлена на основе:

1. Адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся **обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с тяжелыми множественными нарушениями в развитии** МБОУ «Основной общеобразовательной школы № 39»;
2. «Программой образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2011);
3. Программно-методическим материалом «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора

И.М. Бгажноковой (Москва, 2007).

1. Авторской программы «Программа обучения глубоко умственно отсталых детей М., 1983

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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, расстройствами функции тазовых органов.

### **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 – мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- 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 сердечнососудистой 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 АФК в учебном плане**

Объем учебного времени:

Адаптивная физическая – 8 ч в год (0,25 ч в неделю),

культура проводится в форме индивидуального занятия.

Физическая культура -16 ч. в год (0,5 ч. в неделю)

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 45 минут в неделю для формирования необходимых навыков.

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.

#### **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.

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, прямостояния, 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. 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.

### Учебно-тематический план по АФК (1 год обучения)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	8
2.	Гимнастика с элементами акробатики	8
3.	Подвижные игры	8

<p><i>Основы знаний. Теоретические сведения.</i></p>	<p>Теоретические сведения. Формирование общего представления о ФК. Понимать роль и значение уроков физической культуры. Инструктаж по технике безопасности. Научатся ориентироваться в понятии «физическая культура».</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Соблюдать правила поведения во время занятий. Знать требования к спортивной форме, понятия «строй», «колонна», «шеренга», «основная стойка». Иметь элементарные знания о разделах программного материала АФК.</p>
<p><i>Развитие двигательных способностей (ОФП).</i></p>	<p>Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.</p> <p>Элементы строевой подготовки. Построение в колонну, шеренгу. Команды «Равняйсь», «Смирно», расчет по порядку, рапорт.</p> <p>Основные виды передвижения.</p> <p>Передвижение в колонне по одному. Передвижение попластунски, в упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной,</p>

	<p>приставным шагом. Передвижение в стойке на коленях с опорой на цилиндр. Передвижение на животе по гимнастической скамейке, по скамейке с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие функции опорности и равновесия с использованием цилиндра.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения.</p>
<p><i>Профилактические и корригирующие упражнения</i></p>	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.</p> <p>Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Уметь выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения под счет учителя.</p>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Тип/форма	Планируемые результаты обучения	Виды/формы контроля	Примечания
<b>Раздел 1: «ОФП» – 24 часов</b>					
	Теоретические сведения <i>Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.</i>	1	<u>Учащиеся получают возможность научиться:</u> - правилам личной гигиены и соблюдению режима дня школьника		
	Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног. <i>Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.</i>	1	- технике безопасности на уроках - применять на практике полученные знания		Учащиеся с множественными двигательными нарушениями находятся в ортопедической укладке в положении лежа на мате.
	Элементы строевой подготовки. Упражнения с предметами и без предметов. <i>Выполнение упражнений без предметов, с мячами, гимнастическими палками.</i>	1	- выполнять элементы строевой подготовки - самостоятельно принимать ИП и движения головы, рук и ног - выполнять упражнения по команде учителя		



	Различные виды передвижений. <i>Выполнение различных видов передвижения по мату.</i>	1	- передвигаться с преодолением препятствий		
	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении сидя)	1			
	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)	1	- выполнять упражнения по команде учителя - передвигаться с преодолением препятствий		
	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)	1	- выполнять упражнения по команде учителя - передвигаться с преодолением препятствий		
	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)	1			
	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)	1			
	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1	передвигаться с преодолением препятствий		

	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1			
	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1	применять на практике полученные знания		
	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1	передвигаться с преодолением препятствий		
	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1			
	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1			
	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1	передвигаться с преодолением препятствий		
	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1			
	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1			
	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1			

	Выполнение движений плечами.	1			
	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево.	1	передвигаться с преодолением препятствий		
	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево.	1			
	Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка	1			
	Диагностика двигательного развития	1			

### 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;

### **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. Ключкова, 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.

