

Министерство образования и науки Пермского края
Администрация Карагайского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яринская средняя общеобразовательная школа»

| | | |
|---|---|--|
| РАССМОТРЕНО: Педсовет Протокол № 7 от «27» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора  М.В. Сергеева Протокол № 6 от «27» августа 2024г | УТВЕРЖДЕНО: Директор  В.В. Беляева Приказ № 234-од 27.08.2024 г |
|---|---|--|



Адаптированная основная общеобразовательная программа
основного общего образования обучающего 6 года обучения
с нарушениями опорно-двигательного аппарата
(НОДА) с ЗПР

«Адаптивная физическая культура»

Учитель:
Вяткина Раиса Викторовна
Класс 6
Всего часов в год 34
Всего часов в неделю: 1

д. Ярино 2024

Пояснительная записка

Цели реализации АООП ООО

Цели и задачи реализации адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушениями опорнодвигательного аппарата представлены в разделе «ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ».

2.1.1.2. Принципы формирования и механизмы реализации АООП ООО Принципы и подходы к формированию и реализации адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата представлены в разделе «ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ». 2.1.1.3. Общая характеристика АООП ООО.

Общая характеристика адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушениями опорнодвигательного аппарата представлены в разделе «ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ». Психолого-педагогическая характеристика обучающихся по варианту 6.2. Группу обучающихся по варианту 6.2. составляют дети и подростки, у которых определяется дефицит познавательных и социальных способностей, передвигающиеся самостоятельно, при помощи ортопедических средств или лишенные возможности самостоятельного передвижения, в том числе имеющие нейросенсорные нарушения. Указанные нарушения также сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и дизартрическими расстройствами разной степени выраженности. В пятом классе продолжают обучение обучающиеся с НОДА, завершившие начальное общее образование по АООП НОО (вариант 6.2.). Большинство учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, обучающихся по варианту 6.2. – это обучающиеся с детским церебральным параличом (89%). Остальные нарушения двигательного развития в этой группе встречаются относительно редко.

Специальные исследования показали, что у обучающихся с НОДА на данном возрастном этапе при целенаправленных диагностических исследованиях выявляется парциальная недостаточность зрительно-моторной координации, конструктивного праксиса, стереогноза, повышенная истощаемость психических процессов и др., что указывает на трудности компенсации этих нарушений в ходе получения начального общего образования и негативно влияет на дальнейшее обучение.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура» При создании Примерной рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования - охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения. С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), специально разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ. Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивнооздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей. Программа по адаптивной физической культуре должна содействовать всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью и к своим возможностям, развитию основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Программа по адаптивной физической культуре

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено нарушениями развития как физической так психической сферы обучающихся с двигательной патологией.

Основные подходы к построению и содержанию коррекционно-образовательной работы в рамках уроков по адаптивному физическому воспитанию определяются специальными принципами работы с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В основу разработки программы по адаптивной

физической культуре обучающихся с НОДА заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития. Категория обучающихся с НОДА чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести двигательного нарушения, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. При составлении рабочей программы для каждой нозологической группы необходимо учитывать особенности нарушений, компенсаторных возможностей организма, степень компенсации и развития остаточных физических качеств. В процессе разработки программы целесообразно выделять следующие нозологические группы обучающихся: с детским церебральным параличом и сходными состояниями, с поражением спинного мозга, с ортопедической патологией и с ампутацией конечностей. Для обучающихся, у которых НОДА обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы, характерны неврологические двигательные расстройства. Большинство обучающихся этой группы составляют обучающиеся с детским церебральным параличом (ДЦП). Двигательные нарушения у обучающихся этой категории характеризуются нарушением мышечного тонуса, ограничением произвольных движений (парезы и параличи), насильственными движениями (гиперкинезы), нарушением равновесия и координации движений (атаксия), нарушением ощущений движений. Группа обучающихся с поражением спинного мозга характеризуется полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствам функции тазовых органов. У таких обучающихся страдает функции многих органов и систем, не только ниже, но и выше уровня поражения. Сопровождающая их гиподинамия вызывает многочисленные нарушения функционирования органов и их систем.

Формируются контрактуры и костные деформации, что может привести к тяжелой инвалидизации и сохраняться даже при неврологическом восстановлении. В

связи с многообразием ортопедических нарушений необходим комплексный подход в процессе реализации программы по адаптивной физической культуре. При ампутации конечностей отмечается нарушение и перестройка оптимального двигательного стереотипа. Это выражается в атрофии половины 494 тазового сегмента при ампутации нижней конечности, а при ампутации верхней конечности изменением статодинамических характеристик верхне-плечевого пояса. Выявляются поструральные нарушения, в мышцах усеченной конечности возникают трофические процессы, формируются контрактуры и тугоподвижность в сохранных суставах, общий центр массы тела смещается в сторону сохранившейся конечности и вверх, появляются вторичные деформации костно-мышечной системы. Особенности типов двигательных нарушений разных нозологических групп обучающихся с двигательными нарушениями определяет дифференциацию коррекционных задач адаптивного физического воспитания, методов и условий реализации программы. Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности, а именно потребность: – в максимально раннем начале коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации (абилитации), в том числе с использованием методов физической культуры и спорта; – в строгой регламентации деятельности с учетом медицинских рекомендаций; – в индивидуализации образовательного процесса; – в обеспечении вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.); – в создании безбарьерной архитектурно-планировочной среды; – в предоставлении дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями); – в обеспечении возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации). Двигательные нарушения у обучающихся с НОДА имеют различную степень выраженности: – тяжелая степень двигательных нарушений характеризуется отсутствием возможности к самостоятельному передвижению и манипулятивной деятельности, самостоятельное

обслуживание затруднено; – средняя степень двигательных нарушений характеризуется владением ходьбой, но при помощи технических средств реабилитации самостоятельное передвижение затруднено, самообслуживание затруднено из-за нарушений манипулятивных функций рук; – легкая степень двигательных нарушений характеризуется тем, что обучающиеся передвигаются самостоятельно, без помощи, полностью себя или частично обслуживают, манипулятивная функция развита хорошо удовлетворительно. Но при этом у обучающихся, с данной степенью могут наблюдаться патологические позы и положения, нарушения походки, мышечная сила снижена, ограничения в способности бегать и прыгать, движения неточные и неловкие, имеются нарушения мелкой моторики. Обучающиеся по варианту АООП ООО 6.2. могут иметь двигательные нарушения разной степени выраженности: передвигаться самостоятельно или при помощи технических средств реабилитации, на инвалидной коляске с посторонней помощью. Как правило, нарушения способности к передвижению сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и мелкой моторики. Даже при легкой степени двигательных ограничений у обучающихся отмечается нарушение походки, ограничения способности в беге, прыжках и ходьбе на длинные дистанции, координации движений и моторная неловкость. Превалирует нарушение мышечного тонуса по типу спастичности, снижением мышечной силы. При построении программы необходимо учитывать, что обучающиеся с двигательными нарушениями, часто имеют нарушения осанки и стоп (эквинусную установку стоп и др.), при чрезмерных нагрузках или неправильно подобранных упражнениях они подвержены высокому риску ухудшения состояния опорно-двигательной системы. Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с НОДА, но и в целом является частью системы комплексного психолого-педагогического сопровождения и реабилитации / абилитации обучающихся с НОДА.

Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода реабилитации и социализации обучающихся с двигательными нарушениями признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты. Все обучающиеся с НОДА должны посещать

занятия по АФК, никто не может быть освобождён от них полностью. В случае домашнего обучения занятия АФК должны быть организованы на дому с созданием специальных условий. При этом следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические (для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие, исходя из особенностей заболевания обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций. Личностные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, в том числе мобильности и самообслуживания, дефицитарных вследствие двигательных ограничений. Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха. На уровне основного общего образования обучающихся с НОДА данная цель связывается со стремлением к нормализации двигательной деятельности, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, участвовать в разных сферах общественной жизни, и с формированием осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни. Поставленная цель конкретизируется через решение следующих задач изучения учебного предмета, имеющих развивающую и воспитательную направленность: – обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года; – укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма; – обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений; – развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; – приобретение знаний (определяемых ФГОС

ООО) в области физической культуры и спорта; – развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА; – формирование потребности в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности; – развитие социально-коммуникативных умений; – формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие. Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в образовательной организации. Задачи следующие: – 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; – изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений; – улучшение пластичности и гибкости; 497 – 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 – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, 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. д.; – 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. д. В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями в каждое занятие необходимо включать упражнения, на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам. Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий максимально включать упражнения для стимуляции двигательной активности, упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры. Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы нарушений. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования. Принципы и подходы реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА. Реализация указанных принципов предполагает: – использование специальных методов, приёмов и средств обучения, учитывающих особые образовательные потребности обучающихся с НОДА; – повышение компетентности и информированности всех участников образовательного процесса по вопросам АФК, физического развития и реабилитации обучающихся; – вариативность, предполагающая осуществление различных вариантов

действий по реализации поставленных задач; 498 – комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса. Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных тяжестью и

характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать нозологию, возраст, степень тяжести двигательного дефекта, время его возникновения, причины и характер протекания заболевания, состояние соматического здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Все упражнения дифференцируются в зависимости от ведущего двигательного нарушения у обучающихся. При работе с обучающимися с тяжелой степенью двигательных нарушений предусматриваются индивидуальные формы работы. Занятия по двигательной коррекции направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению, и расслаблению мышц, нормализации координации, опороспособности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков. Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих условий:

1. Создание мотивации обучающихся для решения двигательных задач.
2. Сочетание активной работы и отдыха, для предотвращения переутомления обучающихся.
3. Непрерывность образовательного процесса. Уроки должны быть
4. Важность поощрения.
5. Социально значимые двигательные акты (необходимо включать в уроки упражнения, которые имитируют или подводят обучающихся к выполнению движений, обеспечивающих рутинные бытовые нужды).
6. Активизация всех нарушенных функций.
7. Сотрудничество с родителями.
8. Строгий учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных видов физкультурно-спортивной деятельности. Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Программный материал структурирован по модульному принципу.

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание.

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям. Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. региональных и этнокультурных особенностей. Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов адаптивного спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата Пара-олимпийского движения. Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения с учётом степени сложности видов деятельности, исходя из психофизических особенностей и состояния здоровья обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, медицинских рекомендаций и ограничений.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общий объём часов, отведённых в учебном плане на изучение специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 408 часов (два часа в неделю в каждом классе, 68 часов в год). При проведении уроков АФК рекомендуется деление классов на подгруппы с учетом двигательных возможностей. Содержание программного материала обучающимися с НОДА может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия. В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками. В программе коррекционной работы также могут быть предусмотрены индивидуальные занятия адаптивной физической культурой. Количество часов на каждого обучающегося с НОДА определяется психолого-медико-педагогическим консилиумом образовательной организации в зависимости от тяжести двигательного нарушения.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Модуль «Знания о физической культуре» В данном модуле представлены теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе; о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Содержание модуля в целом соответствует содержанию аналогичного модуля.

Примерной основной образовательной программы основного общего образования и отражает знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой; об истории и современном этапе развития олимпийского движения в мире и в Российской Федерации; о способах самостоятельной деятельности и роли физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни человека. Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата является включение тематики, отражающей важность соблюдения ортопедического и двигательного режима, а

также тематики, касающейся становления паралимпийского движения в мире и в России, успехов российских спортсменов-паралимпейцев, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (конный спорт, бочча, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.).

Модуль «Гимнастика» Физические упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. Построения и перестроения, направленные на овладение доступными способами перестроения и ориентировки в пространстве. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Болящая часть общеразвивающих и корригирующих упражнений проводится из положения лежа, часть упражнений из положения стоя или сидя. Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке. Акробатические упражнения и комбинации (перекаты, упоры).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, повороты, передвижения, седы, стойки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Комплексы дыхательной гимнастики, зрительная гимнастика

Модуль «Легкая атлетика» Изучение содержания модуля по легкой атлетике способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. На ряду с этим важно развивать и совершенствовать физические качества - быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость реакции. Метание развивает точность, ловкость при действиях с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки. Легкоатлетические упражнения: техника ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания малого мяча. Для обучающихся с выраженными двигательными нарушениями необходимо использовать различные специальные беговые упражнения; гонки на колясках, ходьбу при помощи технических средств реабилитации. Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом / осваивать технику бега, вводятся упражнения для улучшения постурального контроля (статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения выполнения упражнений). При занятиях с

обучающимися с двигательными нарушениями, сопровождающимися спастичностью мышц, следует учитывать, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление спастичности в мышцах рук и ног.

Модуль «Спортивные игры» Спортивные игры для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Игры с различными предметами для развития функций верхних конечностей. Игры, направленные на развитие функций нижних конечностей с использованием ходьбы, бега, прыжков, перелезания (игры с элементами футбола, баскетбола на колясках, бочча, флорбола, дартса, настольного тенниса), баскетбол, футбол по упрощенным правилам. Перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в парах, в тройках. Атакующие и защитные действия. Основные правила игры. Бочча: Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Основные правила игры. Флорбол и футбол на колясках: Ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой и мячом. Основные правила игры

Модуль «Зимние виды спорта(лыжная подготовка)» Модуль включает необходимый комплекс упражнений для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики. Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Модуль «Плавание» Комплекс подготовительных, общеразвивающих упражнений, упражнений для развития дыхания, координации, моторики и др.; подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; игры в воде с элементами плавания. Техника работы рук, ног и дыхания, выполнения основных элементов плавания (элементы «брасса» и «кроля» на спине и на груди). Занятия для обучающихся с НОДА должны проходить в теплой воде. **Модуль «Спорт»** Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта Паралимпийского движения для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Таблица 1. Примерный перечень упражнений

| Модуль/тематический | Разделы | Учебный материал |
|---------------------|---------|------------------|
|---------------------|---------|------------------|

| блок | | |
|------------------------------------|---|--|
| Знания о физической культуре | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | Печатные издания Наглядный картинный материал |
| | Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. | Презентации Видео – фильмы |
| | Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. | |
| | Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | |
| | Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. | |
| | Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности. | |
| | История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены. | |
| Гимнастика с элементами акробатики | Обучение основным гимнастическим элементам | Построения и перестроения. |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения.</p> |
| | | <p>Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> |
| | | <p>Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивания и вращения, махи, отведения и</p> |
| | | <p>приведения. Упражнения для развития мышц шеи.</p> |

| | | |
|--|-------------------------------|--|
| | | Упражнения для развития мышц туловища. |
| | Обучение элементам акробатики | Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). |
| | | Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. |
| | | Упражнения с сопротивлением. |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>Упражнения в парах – Повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев,</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>круговой пережат в сторону, пережат впередпогнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии двигательными возможностями обучающихся.</p> |
|--|--|---|

| | | |
|-----------------|------------------|-------------------------|
| Легкая атлетика | Обучение технике | Ходьба. |
| | ходьбы и бега | Сочетание |
| | | разновидностей |
| | | ходьбы (на носках, на |
| | | пятках, в полуприседе, |
| | | спиной вперед). |
| | | Ходьба на носках с |
| | | высоким подниманием |
| | | бедра; ходьба |
| | | приставным шагом |
| | | левым и правым боком; |
| | | ходьба с остановками |
| | | для выполнения задания |
| | | (присесть, повернуться, |
| | | выполнить упражнение и |
| | | др.); |
| | | ходьба скрестным |
| | | шагом; |
| | | ходьба с изменением |
| | | направлений по сигналу; |
| | | ходьба с выполнением |
| | | движений рук на |
| | | координацию; |
| | | ходьба с преодолением |
| | | несложных препятствий; |
| | | продолжительная ходьба |
| | | (10-15 мин.) в |
| | | различном темпе; |
| | | Пешие переходы по |
| | | слабопересеченной |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>местности до 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> |
| | <p>Обучение метанию малого мяча</p> | <p>Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам; бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег»; Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег с грузом в руках; бег широким шагом на</p> |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>носок по прямой;</p> <p>скоростной бег на дистанции 10-30м;</p> <p>бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>бег на 20-30м;</p> <p>эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>бег с преодолением препятствий (высота до 20- 30см);</p> <p>различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;</p> <p>бег на 30м на скорость;</p> <p>кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых</p> |
|--|--|--|

| | |
|--|--|
| | <p>суставах и в грудном отделе позвоночника;</p> <p>координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений;</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом:</p> <p>перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку.</p> <p>Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета).</p> |
|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом.</p> <p>Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча.</p> <p>Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предмета</p> <p>в. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель.</p> <p>Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры</p> |
|--|--|---|

| | | |
|-----------------|---|--|
| | | с метанием. |
| Спортивные игры | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол | Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. Волейбол: Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>перемещение приставными шагам и лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--------------------|---|--|
| | | <p>(туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p> |
| Зимние виды спорта | Обучение основным элементам лыжной подготовки | <p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км). Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»;</p> <p>передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Ктобыстрее".</p> |
|--|--|---|

Тематической планирование 6 класс 68 часов (1 час в неделю)

| Содержание | Кол-во часов | Формы организации | Основные виды деятельности учащихся | Воспитательный компонент |
|--|---------------------|--------------------------|--|---|
| <p>Модуль «Знания о физической культуре»: Знания о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Правила личной гигиены.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p> | 2 | индивидуальная | <p>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Характеризуют показатели физического развития и физической подготовки.</p> <p>Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений</p> | <p>Воспитание потребности в здоровом образе жизни, выработка привычки в соблюдении режима дня</p> |

| | | | | |
|---|----|--------------------------|--|---|
| <p>Модуль «Подвижные и спортивные игры»: Упражнения с мячом на материале спортивных игр: передачи и ловля баскетбольного мяча, ведение мяча; передача волейбольного мяча, ведение футбольного мяча, учебная игры мини-баскетбол и мини-волейбол, мини-футбол</p> | 10 | Индивидуальная групповая | <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости</p> <p>Осуществлять судейство игры</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр</p> | <p>Воспитание чувства коллективизма и взаимовыручки при проведении командных игр.</p> |
| <p>Модуль «Гимнастика»:</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Висы и упоры, лазания и перелезания.</p> <p>Модуль «Легкая атлетика»:</p> <p>Беговые упражнения. Высокий старт от</p> | 5 | Индивидуальная групповая | <p>Описывают и осваивают технику упражнений</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при</p> | <p>Воспитание правильной оценки своих сил при выполнении гимнастических и легкоатлетических</p> |

| | | | |
|--|----------|---|-------------------|
| <p>30 до 40 м</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50 м</p> <p>Скоростной бег до 60 м</p> <p>Бег на результат 60 м</p> <p>Бег в равномерном темпе до 20 мин</p> <p>Бег на 500 метров</p> <p>Кросс до 15 мин</p> <p>6-ти минутный бег</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту</p> <p>Метательные упражнения: броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами; метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность)</p> <p>Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»:</p> <p>Техника одновременного и</p> | <p>2</p> | <p>выполнении упражнений</p> <p>Умеют преодолевать физическую усталость</p> <p>Применяют легкоатлетические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности, развития физических качеств</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений</p> | <p>Упражнений</p> |
|--|----------|---|-------------------|

| | | | | |
|--|-----------|--|--|--|
| <p>попеременного двухшажного ходов, бесшажного и конькового хода, подъёмы и спуски с горы.</p> <p>Коррекционно-развивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы): Дыхательные упражнения; Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия;</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики;</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p> | <p>10</p> | | <p>Осваивают технику коррекционно-развивающих упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении коррекционно-развивающих упражнений</p> | <p>Воспитание настойчивости и смелости при выполнении упражнений на лыжах.</p> |
|--|-----------|--|--|--|

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования Личностные результаты:

русская гражданская идентичность (воспитание уважения к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознания и ощущения личностной сопричастности спортивной составляющей жизни русского народа);

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой;;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность правил поведения на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких

упражнений;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями: определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов

решения учебных задач;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

демонстрировать приемы регуляции
собственных

психофизиологических/эмоциональных состояний.

Предметные результаты

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре»,

«Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

Формы промежуточной аттестации: тестовые упражнения и тесты

Учебники:

- Матвеев А. П. Физическая культура: учебник для учащихся 5 класса. общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2014. –192 с.

Пособие для обучающихся:

- Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. – М.: Русское слово – учебник, 2018.

- Федорова Н.А. //Физическая культура. ФГОС. Подвижные игры, 5-8классы//Издательство «Экзамен», 2016

Пособие для педагога:

- Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физкультурных минуток для 5–

11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018.

- Бабенкова Е.А. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г. Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений

- Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева.

– М.: АРКТИ, 2013.

- Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии:

Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

- Матвеев А. П. Рабочие программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-9 классы. /А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.

- Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры /А. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

- Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.

Электронные образовательные ресурсы:

- <http://school-collection.edu.ru/>- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
- <http://www.fizkulturavshkole.ru> - Физкультура в школе
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com - Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
- <http://www.fizkult-ura.ru/>- Сайт «ФизкультУра»
- http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9-__ Сайт "Я иду на урок физкультуры"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

Контрольно-измерительные материалы – тестовые упражнения (таблица 2,3) позволяют определить уровень физической подготовленности обучающихся, что дает учителю объективно судить в начале учебного года о сформированности двигательных умений и навыков, а в конце учебного года – о достигнутых обучающимися результатах.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности обучающихся 11-13 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст | Уровень | | |
|-------|------------------------|--|---------|------------|-----------|------------|
| | | | | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,3 и выше | 6,1 – 5,5 | 5,0 и ниже |
| | | | 12 | 6,0 | 5,8 – 5,4 | 4,9 |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6 – 5,2 | 4,8 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 м | 11 | 9,7 и выше | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| 3. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 | 1000-1100 | 1300 |
| | | | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 |
| | | | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 |
| 4. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 140 и ниже | 160 - 180 | 195 и выше |
| | | | 12 | 145 | 165 - 180 | 200 |
| | | | 13 | 150 | 170 - 190 | 205 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 2 и ниже | 6 - 8 | 10 и выше |
| | | | 12 | 2 | 6 - 8 | 10 |
| | | | 13 | 2 | 5 - 7 | 9 |
| 6. | Силовые | Подтягивание высокой перекладины из виса | 11 | 1 | 4 - 5 | 6 и выше |
| | | | 12 | 1 | 4 - 6 | 7 |
| | | | 13 | 1 | 5 - 6 | 8 |

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Пермского края
Администрация Карагайского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яринская средняя общеобразовательная школа»

| | | |
|---|--|--|
| РАССМОТРЕНО: Педсовет Протокол № 7 от «27» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора _____ В.В. Беляева Протокол № 6 от «27» августа 2024г | УТВЕРЖДЕНО: Директор _____ С.Н.Шмань Приказ № 234-од от 27.08.2024 г |
|---|--|--|

Адаптированная основная общеобразовательная программа
«ЛФК»
НОДА с ЗПР

Учитель:
Вяткина Раиса Викторовна
Класс 6
Всего часов в год 34
Всего часов в неделю: 1

д. Ярино
2024-2025г

Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи программы.
3. Формы и методы работы.
4. Средства, используемые при реализации программы.
5. Планируемые результаты.
6. Содержание программы.
7. Учебно-тематический план.
8. Комплекс рекомендуемых упражнений.
9. Список использованной литературы.

Пояснительная записка.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с **ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего

образования, с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с учетом требований федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре. Рабочая программа разработана в соответствии с «Программой общеобразовательных учреждений» авторы программы: В.И.Лях, А.А. Зданевич, М., «Просвещение», 2012.

Рабочая программа по курсу физическая культура адаптирована для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): НОДА (с нарушением опорно - двигательного аппарата; НОДА+задержка психического развития; НОДА+ умственная отсталость) и с учетом особенностей их психофизического развития.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи: а) Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся; б)Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию; в) Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков; г)Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Физическая культура в специальной (коррекционной) для обучающихся с ОВЗ носит адаптивный характер. Это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.

Учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, но в связи с особенностями развития данной нозологической группы, он предлагается в

уменьшенном объеме, адаптирован по мере возможности его выполнения и состоит из четырех разделов : теория, легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры. Из подвижных игр включены те, которые наиболее распространены среди детей младшего школьного возраста и соответствуют двигательным возможностям учащихся. Проводятся они по упрощенным правилам в зависимости от состава класса.

Раздел «Основы знаний» распределен по темам и изучается учащимися на протяжении всего учебного года. Содержание программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, включает в себя общеразвивающие, коррегирующие, прикладные.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. В продолжая в более зрелом. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются

физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников.

Цели и задачи программы.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Целью программы – формирование и закрепление у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Программа «Адаптированная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

- ✓ Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- ✓ Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- ✓ Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- ✓ Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

- ✓ Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа «Адаптированная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2. Активизация защитных сил организма ребёнка.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

1. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

2. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптированная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных индивидуальных заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;

- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Планируемые результаты:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Адаптированная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптированная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;

2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Содержание программы:

Раздел 1. Основы теоретических знаний.

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Раздел. 2. Профилактика заболеваний и травм рук.

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Раздел 3. Дыхательные упражнения.

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;

2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Раздел 4. Упражнения на координацию.

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при напряжении, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Раздел 6. Упражнения на гибкость.

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Раздел 7. Элементы спортивных игр.

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- в баскетболе: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски по кольцу.
- метание мяча на дальность и в цель.

Учебно-тематический план.

| № п/п | темы | Количество часов по программе | | Описание примерного содержания занятий | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
|---|--|-------------------------------|-----------|---|--------------------------------|--------------------------------|
| | | Теория | Практика | | | |
| Раздел 1. Введение | | | | | | |
| 1. | 1.1. Техника Безопасности. Здоровый образ жизни. | 5 | - | Теоретические основы В процессе уроков | | |
| Раздел 2. Профилактика заболеваний и травм рук и ног | | | | | | |
| 2. | 2.1. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. 2.2. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом 2.3. Упражнения на согласованность работы рук и ног. 2.4. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса. | - | 20 | Следить за тонусом мускулатуры. С отягощениями (гантели, резиновый жгут). | | |
| 3. | Дыхательные упражнения. | - | 15 | Дыхательные упражнения и звуковая гимнастика, релаксация. | | |

| | | | | | |
|------------------------|---|---|-----------|---|--|
| 4. | Упражнения на координацию | - | 15 | Упражнения на равновесие и согласованность движения рук и ног. | |
| 5. | Упражнения на мышцы брюшного пресса | - | 20 | Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса. | |
| 6. | Упражнения на гибкость | - | 15 | Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок. | |
| 7. | Элементы спортивных игр: -волейбол. - баскетбол | - | 15 | Выполнение подачи, передачи и приема мяча. Ловля, передача, ведение и броски мяча. | |
| ВСЕГО: 105 час. | | | | | |

Комплекс рекомендуемых упражнений.

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.

6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Примерный комплекс дыхательных упражнений.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Упражнения на координацию.

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения.
Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. «Дуновение ветра»

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. «Полсвета»

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. « Палочник»

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.
2. Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.
3. Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол

Упражнение 6. «Уголок»

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 7. «Журавль»

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 8. «Неваляшка»

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 9. «Краб»

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Упражнения для мышц пресса.

1. **Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. **Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание

следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые личностные результаты обучения:

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;
- стремление заботиться о своем здоровье;

- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Планируемые предметные результаты обучения:

Учащиеся должны знать:

- Санитарно – гигиенические требования к занятиям ЛФК. Требования безопасного поведения на уроках ЛФК и при выполнении физических упражнений. Правила передвижения к месту занятий. Требования к одежде для занятий ЛФК. Инвентарь и оборудование для занятий ЛФК.

- Правильная осанка - залог здоровья. Значение физических упражнений в формировании и закреплении навыка правильной осанки. Ортопедический режим. Правила переноски тяжести.

- Строение позвоночника. Отделы позвоночника. Последствия нарушения осанки у школьников. Виды нарушения осанки. Нарушения осанки во фронтальной и сагитальной плоскостях. Сутулость. Вялая спина. Плоская спина.

- Закаливание – способ профилактики простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Польза закаливания. Значение правильного дыхания. Витамины и здоровое питание - залог здоровья. Органы дыхания. Заболевание органов дыхания. Профилактика простудных заболеваний.

- Значение занятий ЛФК для профилактики плоскостопия. Формирование навыка правильного стояния. Формирование навыка правильной ходьбы. Значение релаксации для организма на занятиях ЛФК. Плосковальгусная стопа. Диагностика плоскостопия. Вальгусная стопа. Профилактика плоскостопия.

Учащиеся должны уметь:

- Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые

руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Выполнение команды учителя;

- Ходьба с грузом на голове с изменением скорости, с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками, с перешагиванием через предметы. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по массажной дорожке;

- Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;

- Ползание по скамейке на животе, четвереньках;

- Пролезание через обручи;

- Воспитание навыка правильной осанки в исходном положении у стенки с задержкой положения до 1 минуты;

- Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц шеи, рук и плечевого пояса;

- Комплексы физических упражнений с предметом, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки;

- Кинезиологические упражнения;

- Гимнастики: пальчиковая, мимическая, зрительная, слуховая;

- Корректирующие упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета и задней поверхности бедер;

- Дыхательные упражнения, развивающие грудную клетку;

- Дыхательные упражнения гимнастики Стрельниковой;

- Дыхательные упражнения: диафрагмальное, среднее, верхнее – ключичное;

- Массаж лица;

- Комплексы корректирующих упражнений, направленные на формирование свода стопы и укрепление мышц стопы в различных и.п.;

- Игровые упражнения для ног;
- Релаксационные упражнения для снятия эмоционального напряжения;
- Подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки, правильного дыхания;
- Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки и плоскостопия

2. Содержание учебного курса

Диагностическое обследование

Оценка силовой выносливости мышц спины, силовой выносливости мышц брюшного пресса, знания положения правильной осанки. Проба Штанге.

Основы знаний

Теоретические сведения. Санитарно – гигиенические требования к занятиям ЛФК. Требования безопасного поведения на уроках ЛФК и при выполнении физических упражнений. Правила передвижения к месту занятий. Требования к одежде для занятий ЛФК. Инвентарь и оборудование для занятий ЛФК,

Практический материал:

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Выполнение команды учителя: «Класс в шеренгу стройся!», «Класс в колонну стройся!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «В обход по залу шагом марш!», «На месте стой!». Передвижение в колонне (без столкновений с партнёрами): прямо, в обход по залу, по кругу, с изменением направления. Повторение ранее изученного материала: Исходные положения тела при выполнении физических упражнений. Основные положения и движения (головы, ног, туловища).

Правильная осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Теоретические сведения. Ортопедический режим. Правила переноски тяжести. Твой организм. Мышцы (повторение ранее изученного материала). Правильная осанка - залог здоровья. Значение физических упражнений в формировании и закреплении навыка правильной осанки.

Практический материал. Построение в шеренгу. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба обычная, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Ползание по скамейке на животе. Воспитание навыка правильной осанки в исходном положении у стенки с задержкой положения на 40 - 50 секунд. ОРУ типа "зарядки". Упражнения, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки с гимнастической палкой. Кинезиологические упражнения. Релаксационное упражнение. Подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки.

Профилактика нарушений осанки

Теоретические сведения. Последствия нарушения осанки у школьников. Массажный инвентарь как средство укрепления здоровья (повторение ранее изученного материала). Виды нарушения осанки. Нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

Практический материал. Построение в шеренгу. Ходьба с заданием. Ходьба по массажной дорожке. Передвижение по скамейке различными способами. Общеразвивающие упражнения типа «зарядки». Корректирующие упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета и задней поверхности бедер. Мимическая гимнастика. Релаксационные упражнения. Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки.

Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний

Теоретические сведения. Закаливание – способ профилактики простудных заболеваний. Знакомство с дыхательной гимнастикой

Стрельниковой (повторение ранее изученного материала). Польза закаливания. Значение правильного дыхания. Витамины и здоровое питание – залог здоровья.

Практический материал. Построение в шеренгу. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба обычная, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Ползание по скамейке на четвереньках. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц шеи, рук и плечевого пояса Кинезиологические упражнения. Дыхательные упражнения (статические и динамические). Кинезиологические упражнения. Слуховая гимнастика. Релаксационные упражнения. Подвижные игры, направленные на формирование правильного дыхания.

Плоскостопие. Профилактика плоскостопия

Теоретические сведения.

Значение занятий ЛФК для профилактики плоскостопия. Формирование навыка правильного стояния (повторение ранее изученного материала). Формирование навыка правильной ходьбы. Значение релаксации для организма на занятиях ЛФК.

Практический материал. Построение в круг. Ходьба с перешагиванием через кегли с высоким подниманием бедра. Ходьба по массажной дорожке. Бег на носочках. Пролезание под обручами. Общеразвивающие упражнения типа «зарядки». Корректирующие упражнения, направленные на формирование свода стопы и укрепление мышц стопы (выполнение в исходном положении сидя). Игровые упражнения для ног Релаксационные упражнения. Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия.

Оценка достижений

Достижения учащихся на занятиях ЛФК по 5 балльной системе не оцениваются. С целью отслеживания результативности работы по программе разработана система мониторинга, которая включает оценку

функционального состояния мышечного корсета, кардиореспираторной системы, оценку знаний детей о правильной осанке. В конце года проводится сравнительный анализ результатов тестирования учащихся на начало и конец учебного года. Динамика развития определяется сравнением результатов продвижения на начало и конец учебного года каждого ребенка относительно его самого.

3. Тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|-------------------------------------|---|--------------|
| Диагностическое обследование | | |
| 1 | Оценка функционального состояния мышечного корсета. Оценка силовой выносливости мышц спины. Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса. | 1 |
| 2 | Оценка функционального состояния позвоночника. Определение общей активной гибкости позвоночника. | 1 |
| 3 | Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы. | 1 |
| 4 | Оценка знаний положения правильной осанки. | 1 |
| Основы знаний | | |
| 5 | Правила ортопедического режима в школе и дома. | 1 |
| 6 | Преимущество здорового образа жизни. | 1 |
| 7 | Самоконтроль при занятии физическими упражнениями. | 1 |
| 8 | Типы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. | 1 |
| 9 | Значение физических упражнений для профилактики | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| | плоскостопия. | |
| Основные исходные положения тела и движения при выполнении физических упражнений | | |
| 10-11 | Повторение исходных положений тела и основных положений и движений при выполнении физических упражнений. | 2 |
| Правильная осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки | | |
| 12-15 | Двигательные умения и навыки, способствующие развитию прикладных умений и навыков. | 4 |
| 16-18 | Развитие координационных способностей. | 3 |
| 19-21 | Дыхательные упражнения. | 3 |
| 22-23 | Общеразвивающие упражнения типа «зарядки». | 2 |
| 24-25 | Упражнения, направленные на формирование и закрепление навыка формирования правильной осанки у стенки. | 2 |
| 26-27 | Упражнения, направленные на формирование и укрепление мышечного корсета с мячом. | 2 |
| 28-29 | Упражнения, направленные на расслабление мышц. | 2 |
| 30-31 | Упражнения, направленные на самовытяжение и растяжение позвоночника. | 2 |
| 32-33 | Гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, слуховая), кинезиологические упражнения по выбору учителя. | 2 |
| 34 | Подвижная игра, направленная на формирование и закрепление навыка правильной осанки. | 1 |

Список использованной литературы:

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
4. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
5. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
6. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
7. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
8. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.
10. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
11. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.

12. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока в году | № урока в теме | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся |
|----------------|----------------|---|---------------------------|---|--|
| 1 2 | 1-2 | Основные ИП и движения головы, рук и ног. | Вводный | Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног | Уметь ИП |
| 3 4 | 3-4 | Упражнения с предметами и без предметов. | Комплексный | Выполнение упражнений без предметов, с мячами, гимнастическими палками. | Уметь выполнять упражнения |
| 5 6 | 5-6 | Различные виды передвижений. | Совершенствование | Выполнение различных видов передвижения по мату. музыкальная игра. | Уметь выполнять упражнения движения |
| | | | | Общеразвивающие упражнения | |
| 7 8 | 1-2 | Основные положения рук | Изучение нового материала | Вверх, к плечам, перед грудью. Круговые движения обеими руками в сагиттальной плоскостях. Несложные ассиметричные движения руками. Игра «Топай, хлопай» музыкальная. | Уметь выполнять технику ОРУ |
| 9 10 | 3-4 | Упражнения в положении лежа на животе | Совершенствование | Поднимание головы, руки назад или в стороны. Одновременное поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки приближены к позвоночнику). Поднимание головы и туловища, руки на пояс. Подвижные игры | Уметь выполнять технику ОРУ |
| 11 12 | 5-6 | Упражнения в положении лежа на спине | Комплексный | Попеременное выпрямление ног, движения «велосипедиста» ногами. Поднимание головы и одновременное тыльное сгибание рук. Подвижные игры | Уметь выполнять технику ОРУ |

| | | | | | |
|----------------|--------|--------------------------------------|---------------------------|---|--|
| 13 14 | 7-8 | Упражнения для укрепления мышц стопы | Учетный | Движения ступней в положении лежа и сидя. Различная ходьба. Захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов. Подвижные игры | Уметь выполнять технику ОРУ |
| | | | | Дыхательные упражнения | |
| 15 16 | 1-2 | Правильные дыхательные упражнения | Комплексный | Вдох и выдох через нос и рот. При приседании, ходьбе, наклонах, различных движениях рук. Подвижные игры | Уметь выполнять упражнения для правильного дыхания |
| | | | | Упражнения с мячами | |
| 17 18 | 1-2 | Передача мяча | Изучение нового материала | По кругу, в колонне над головой. Подвижные игры | Уметь выполнять техник у передачи мяча |
| 19 20 | 3-4 | Перекатывание мяча друг другу | Совершенствование | Из положения лежа на животе. Подвижные игры | Уметь владеть мячом |
| 21 22 23 | 5-6-7 | Подбрасывание и перебрасывание мяча | Совершенствование | Друг другу в кругу вправо и влево. Подбрасывание в шеренгах увеличивая расстояние до 4-5 м. Подвижные игры | Уметь владеть мячом |
| 24 25 26 | 8-9-10 | Броски и ловля мяча | Учетный | В стену, под поднятой ногой. Вверх и ловля его во время ходьбы, то же с ударом мяча о пол. Подвижные игры | Выполнять технику броска и ловли мяча |
| | | | | Упражнения с палками | |
| 27 28 | 1-2 | Упражнения лежа на животе | Изучение нового материала | Палка горизонтально вверх и за голову. Подвижные игры. Подвижные игры | Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой |
| 29 | 3 | Перешагивания через палку | Совершенствование | В начале вперед затем назад и т.д. меняя высоту | Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой |
| 30 31 | 4-5 | Упражнения лежа на спине | Учетный | Палка горизонтально за голову. Подвижные игры | Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой |

| | | | | | |
|----------------|-------|--|---------------------------|--|---|
| | | | | Упражнения на осанку | |
| 32 33 | 1-2 | Упражнения с удержанием груза на голове | Изучение нового материала | Повороты кругом, приседание, передвижение по наклонной плоскости, лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Подвижные игры | |
| 34 35 | 3-4 | Упражнения в равновесии | Комплексный | Ходьба с мешочками на голове с различным положением рук | Техника выполнения упражнений в равновесии |
| 36 37 | 5-6 | Ходьба приставными шагами | Комплексный | (Боком) по бревну Подвижные игры | Техника выполнения ходьбы по гимнастическому бревну |
| | | | | Смешанные висы | |
| 38 39 | 1-2 | Смешанные висы | Изучение нового материала | Вис стоя, вис лежа(спереди, боком, сзади), висы присев Подвижные игры. | Уметь выполнять смешанные висы |
| 40 41 42 | 3-4-5 | Переход из одного смешанного виса в другой | Комплексный | Из виса присев ,переступая вперед, перейти в вис лежа сзади. Подвижные игры | Уметь выполнять смешанные висы |
| 43 | 6 | Вис лежа на спине | комплексный | Тыльное и подошвенное сгибание стоп. Поднимание прямых ног попеременно и одновременно. Попеременное и одновременное сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Подвижные игры | Следить за техникой выполнения упражнений |
| | | | | Общеразвивающие упражнения | |
| 44- 45 | 1-2 | Упражнения развивающие навыки движения | Комплексный | Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). | |
| 46- 47 | 3-4 | Выполнение движений головой | комплексный | Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). | |

| | | | | | |
|----------|-------|--|---------------------------|--|---|
| 48-49 | 5-6 | Занятия для нормализации суставных функций | комплексный | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». | |
| 50-51 | 7-8 | Выполнение движений руками | Комплексный | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». | |
| 52-53 | 9-10 | Выполнение движений пальцами рук | комплексный | Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание | |
| 54-55 | 11-12 | Занятия для мускулатуры живота | Комплексный | Попеременное выпрямление ног, движения «велосипедиста» ногами. Поднимание головы и одновременное тыльное сгибание рук. | |
| 56-57 | 13-14 | Упражнения для мышц живота | комплексный | В положении лежа на спине поднимание туловища с помощью учителя и гимнастической палки | |
| 58 | 15-16 | Упражнения для мышц спины | | В положении лежа на животе поднимание туловища с помощью учителя и гимнастической палки | |
| | | | | Ходьба и бег | |
| 59-60-61 | 1-2-3 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов | Изучение нового материала | Ходьба с различными положениями рук. Ритмичная ходьба, чередование бега с ходьбой. Ходьба на носках, пятках, на наружных сводах стоп. Подвижные игры | Уметь выполнять смену частоты и длины шагов в процессе ходьбы |
| 62-63 | 4-5 | Свободный бег | Совершенство | Непринужденный бег, достаточное поднимание плеч и согнутых рук. Основное внимание на прямолинейность бега. Подвижные игры | Уметь выполнять технику бега |
| | | | | Упражнения в лазание и перелезание | |

| | | | | | |
|----------------|-------|--|---------------------------|---|--|
| 64 65 | 1-2 | Лазание по наклонной скамейке | Изучение нового материала | Лазание на четвереньках (скамейка под углом 20 градусов) Подвижные игры | Уметь выполнять технику лазания |
| 66 67 | 3-4 | Лазание по гимнастической стенке | Совершенство | Лазание с одноименным и разноименным способами Подвижные игры | Уметь выполнять технику лазания |
| 68 69 | 5-6 | Лазание через препятствие | Учетный | Высота препятствия до 80 см Подвижные игры | Уметь выполнять технику лазания |
| | | | | Прыжки | |
| 70 71 | 1-2 | Прыжки на месте | Изучение нового материала | Мягкое приземление Подвижные игры | Уметь выполнять технику приземления в прыжках |
| | | | | Упражнения в метании | |
| 72 73 | 3-4 | Метание набивного мяча из-за головы | Изучение нового материала | Стоя лицом по направлению метания в щит (1X1), расположенный на высоте 2 м. То же, стоя боком по направлению метания. Подвижные игры | Уметь выполнять технику метания |
| 74 75 76 | 5-6-7 | Метание набивного мяча и других легких предметов | Совершенство | Высота 1.5-2 м (веревка, волейбольная сетка) Подвижные игры | Уметь выполнять технику метания |
| 77 78 | 8-9 | Метания в цель | | Метание в обруч | |
| | | | | Упражнения в равновесии | |
| 79 80 81 | 1-2-3 | Переходы из высокого положения в низкое и наоборот | Комбинированный | Из основной стойки в присед, в сто Подвижные игры йку на колене, в упор лежа и т.п. и наоборот. | Уметь выполнять технику из высокого в низкое и наоборот Переходов |
| 82 83 84 | 4-5-6 | Ходьба по бревну | | Ходьба по бревну (напольному) | |
| | | | | Упражнения для профилактики плоскостопия | |
| 85 | 1 | Ходьба на носках, на пятках с мячом | | Передвигаться на ребристых досках, сосновых шишках, | |

| | | | | | |
|-----------------|----------|---|---------------------------|--|--|
| | | | | гимнастических палках, ортопедических ковриках | |
| 86 | 2 | Упражнения на ортопедических ковриках | | Передвигаться на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках | |
| 87 | 3 | Вращение грузов стопами к себе, от себя | | Катать стопами предметы сидя | |
| | | | | Подвижные игры и приемы спортивных игр | |
| 88 89 | 1-2 | Передача мяча двумя руками от груди | Изучение нового материала | Передача стоя на месте в парах | Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди |
| 90 91 92 | 3-4-5 | Передача мяча одной рукой от плеча | Совершенство | Передача стоя на месте в парах, в стену | Уметь выполнять передачу мяча одной рукой |
| 93 94 | 5-7 | Передачи волейбольного мяча | Совершенство | Передачи в парах | Уметь выполнять передачи |
| 95 96 97 | 8-9-10 | Передачи, передачи, ловля мяча | Комплексный | Подвижные игры с мячами | Уметь выполнять передачу мяча |
| 98 99 100 | 11-12-13 | Музыкальные подвижные игры | Комплексный | Воспитание чувства товарищества, коллективизма | Уметь выполнять передачу мяча и слышать музыку |
| 101 102 | 14-15 | Подвижные игры под музыку | Комплексный | Воспитание чувства товарищества, коллективизма | Уметь слышать музыку и выполнять упражнения, задания |

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 « Теория и организация АФК» – М.: 2010.
5. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009.
6. А.А. Потапчук, Е.В. Клочкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.
7. «Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата». – Издательский дом Санкт-Петербург МАПО, 2004.

Критериальность – в основу содержательного контроля и оценки положены однозначные и предельно четкие критерии, выработанные совместно с обучающимися с НОДА.

Приоритет самооценки – заключается в формировании способности обучающихся с НОДА самостоятельно оценивать результаты своей учебной деятельности. Для выработки адекватной самооценки необходимо осуществлять сравнение двух самооценок обучаемых – прогностической и ретроспективной (оценки предстоящей и выполненной работы). Самооценка обучающегося с НОДА должна предшествовать оценке учителя.

Непрерывность – учитывает непрерывный характер процесса обучения и предполагает переход от традиционного понимания оценки как фиксатора конечного результата к оцениванию процесса движения к нему. При этом обучающийся с НОДА получает право на ошибку, исправление которой считается прогрессом в обучении.

Гибкость и вариативность инструментария оценки подразумевает использование разнообразных видов оценочных шкал, позволяющих гибко реагировать на прогресс или регресс в успеваемости и развитии обучающегося с НОДА.

Сочетание качественной и количественной составляющих оценки: качественная составляющая обеспечивает всестороннее видение способностей обучающихся с НОДА, позволяет отражать такие важные характеристики, как коммуникативность, умение работать в группе, отношение к предмету, уровень прилагаемых усилий, индивидуальный стиль мышления и т.д. Количественная – позволяет выстраивать шкалу индивидуального прогресса обучающихся с НОДА, сравнивать настоящие успехи обучающегося с его предыдущими достижениями, сопоставлять полученные результаты с нормативными критериями. Сочетание качественной и количественной составляющих оценки дает наиболее полную и общую картину динамики развития каждого обучающегося с НОДА с учетом его индивидуальных особенностей.

Естественность процесса контроля и оценки – в целях снижения стресса и напряжения обучающихся с НОДА, контроль и оценка должны проводиться в естественных условиях.

Никакому оцениванию не подлежат следующие виды деятельности: темп работы обучающегося с НОДА на уроке; личностные качества обучающихся с НОДА; своеобразие их двигательного развития и психических процессов (особенности памяти, внимания, восприятия и т. д.)

Текущая и промежуточная аттестация обучающихся безотметочного обучения по системе «зачёт – незачёт» включает в себя:

- поурочное оценивание по системе «зачёт – незачёт», которое фиксируется учителем в дневнике обучающегося с НОДА и/ или личных записях учителя;
- тематическое оценивание по системе «зачёт – незачёт», которое фиксируется учителем в журнале в форме записи «ЗЧ» или «НЗ»;
- четвертное оценивание с выставлением результата в электронном журнале «ЗЧ» или «НЗ»;
- годовое оценивание с выставлением результата в журнале «ЗЧ» или «НЗ», учитывая результаты по четвертям.

«Зачет» по АФК обучающийся с НОДА получает при выполнении следующих условий:

- систематически посещает занятия;
- выполняет правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в бассейне;
- соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений на уроке;
- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти;

– владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими (в зависимости от особенностей двигательного развития) знаниями в области адаптивной физической культуры.

«Незачет» по АФК обучающийся с НОДА получает в зависимости от следующих условий:

– систематически допускает пропуски уроков без уважительной причины (более 60% от фактически проведенных занятий) как проявление сознательного отказа от занятий АФК;

– не демонстрирует положительных сдвигов в формировании навыков с учетом индивидуальных особенностей.

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся с НОДА в 9 и 10 классах по АФК

Достижения обучающихся с НОДА 9, 10 классов оцениваются на уроках АФК **на отметку – 5 (отлично)** в зависимости от следующих конкретных условий и с учетом отнесения к подгруппе двигательных нарушений:

1) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе легкой степени двигательных нарушений:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- выполняет все теоретические и практические задания учителя, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий.

2) *Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе средней степени*

двигательных нарушений:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;
- соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;
- владеет достаточными навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;
- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;
- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

3) *Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе тяжелой степени*

двигательных нарушений:

- мотивирован к занятиям физическими упражнениями; стремится к самостоятельной доступной физической активности; овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой.

Обучающиеся с НОДА 9, 10 классов оцениваются на уроках АФК **на отметку – 4 (хорошо)** в зависимости от следующих конкретных условий и с учетом отнесения к подгруппе двигательных нарушений:

1) *Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе легкой степени*

двигательных нарушений:

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;
- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

2) *Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе средней степени двигательных нарушений:*

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- владеет достаточными навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

3) *Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе тяжелой степени двигательных нарушений:*

- мотивирован к занятиям физическими упражнениями, однако не проявляет самостоятельности в овладении доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры.

Обучающиеся с НОДА 9, 10 классов оцениваются на уроках **АФК на отметку – 3 (удовлетворительно)** в зависимости от следующих конкретных условий и с учетом отнесения к подгруппе двигательных нарушений:

1) *Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе легкой степени двигательных нарушений:*

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти и/или полугодия;

- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

2) *Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе средней степени двигательных нарушений:*

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти и/или полугодия;

- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

3) *Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе тяжелой степени двигательных нарушений:*

- слабо мотивирован к занятиям физическими упражнениями, частично овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры.

Отметка– 2 (неудовлетворительно) обучающимся с НОДА не ставится.

Итоговое оценивание происходит на основе отметок, полученных обучающимся с НОДА по итогам четвертей (полугодий), годовой отметки.

При выставлении текущей отметки обучающимся с НОДА необходимо соблюдать особый такт, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала развитию обучающегося,

стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

В аттестат об основном общем образовании обязательно выставляется отметка по адаптивной физической культуре.