

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
городского округа Чапаевск Самарской области

**Адаптированная рабочая программа
обучающегося 3 «А» класса по предмету
«Адаптивная физическая культура»**

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

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

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

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

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

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

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

Значительная часть обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата это дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса,
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений),

- тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

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

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

Данная образовательная программа основана на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

- Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Указ Президента РФ от 12 мая 2009г. № 537 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598.

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

Цель образовательной коррекционной работы

- стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Общая характеристика учебного предмета

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

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

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений - ходьбы, перемещение на коляске, бега, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Описание места учебного предмета АФК в учебном плане

Сроки освоения программы 3 класса: 1 год.

Объем учебного времени:

– 3 год обучения – 102 ч (3 ч в неделю; 34 учебные недели).

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

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

Индивидуальные занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости в зависимости от степени тяжести заболевания, объема оперативного вмешательства, отсутствия навыков самообслуживания и возможности самостоятельного передвижения, следовательно, при таком состоянии учащегося количество часов индивидуальных занятий составляет 3-4 часа в неделю для формирования необходимых навыков.

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

Учащиеся, имеющие среднюю и тяжелую степени заболеваний, также посещают уроки адаптивной физкультуры, которые проводятся согласно расписанию в учебное время.

Для тех, у кого выявляются наиболее тяжелые нарушения, объем учебного материала в процессе может быть изменен. Необходимость АФК (двигательная коррекция) конкретно для каждого ученика определяет врач по лечебной физкультуре, невролог, ортопед.

Личностные, регулятивные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

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

Регулятивные результаты:

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями соблюдать режим дня, делать утреннюю зарядку, использовать навыки самообслуживания, участвовать в подвижных играх и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- по возможности выполнение технических действий из базовых параолимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Проверка знаний, умений и навыков учащихся по адаптивной физической культуре

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по системе «зачет» - «незачет». Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;

- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре, о средствах укрепления здоровья, человека;
- представления о правильной осанке; о видах стилизованной ходьбы;
- с помощью педагога выполнять корригирующих упражнения в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участие в занятиях по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, участие в подвижных и спортивных играх под руководством педагога;
- представления об элементах соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

- посильное участие в занятиях по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Список методической литературы:

1. Аникушина Е.А. Применение альтернативных средств коммуникации (пиктограмм) в обучении детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, 129 с. / «Образование детей с множественными нарушениями развития». Материалы международной научно – практической конференции «Обучение детей с тяжелыми множественными нарушениями развития» 27-29 ноября 2013 г./ Под научн. ред. Яковлевой Н.Н. – СПб., 2014. – 352 с.
2. Головчиц, Л.А., Царев, А.М. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с ОВЗ как условие доступности образования для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития / Л.А. Головчиц, А.М. Царев // Дефектология, 2014. - № 1. – С. 3-13.
3. Левченко И.Ю., Приходько О.Г., Гусейнова А.А. ФГОС обучающихся с ОВЗ: обучение детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – Москва, НКЦ – 2018.

4. Павловская Н.Т. Босых В.Г. Оценка тяжести двигательных нарушений при ДЦП в форме спастической диплегии. Специальная психология № 1 (3), 2005г. – С. 21-27.
5. Павловская Н.Т. Коррекция нарушений функции верхних конечностей в системе реабилитации больных со спастической диплегией //Коррекционная педагогика. № 2(8), 2005. С. 61-67.
6. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом) [Текст]: методическое пособие/под ред. А.А. Потапчук. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.
7. Алтыnguзина Л.А. Развитие пространственных представлений у детей с детским церебральным параличом / Л.А. Алтыnguзина // Дошкольная педагогика. – 2008. – № 8. – С. 43-46.
8. Бортфельд С.А. Лечебная физкультура и массаж при детском церебральном параличе [Текст] /С.А. Бортфельд, Е.И. Рогачева. – Л: Медицина. Ленингр. Отделение, 1986. -171с.: ил.
9. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: Учеб.пособие для мед. Вузов. – М.: Академия, 2006. - 176 с.
10. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — М.: Советский спорт. - 2005. — 296 с.
11. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: Детство - Пресс, 2007. – 80 с.
12. Кудинова З.А. Организация и проведение уроков труда в начальных классах специального (коррекционного) образовательного учреждения VI вида / З.А. Кудинова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2004. – № 4. – С. 10-12.
13. Отдельнова В. Тренажеры в работе с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата / В. Отдельнова // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 6. – С. 74-76.
14. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие. - М: Советский спорт, 2009. – 224 с.
15. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки/Под ред. Г.А. Халемского. – М.: НЦ ЭНАС. - 2002. – 72 с.

16. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: [Учебное пособие для дефектол. фак. высш. пед. учеб.заведений] : Пер. с нем. / М. Шоо . – Москва: Academia, 2003. – 110 с.

Перечень дополнительной рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Гусейнова А.А. Специальные условия организации образовательного процесса для обучающихся с НОДА в условиях инклюзии. Сборник научных статей по материалам межрегиональной научно – практической конференции: Ребенок с ограниченными возможностями в едином образовательном пространстве: специальное и инклюзивное образование. Составители: О.Г. Приходько, Е.В. Ушакова, А.А. Гусейнова, О.В. Титова, Н.Ш. Тюрина. Москва, 2014. – С. 173-177.
2. Жигорева М.В. Особенности психического развития детей с комплексными нарушениями // Вестник Университета Российской академии образования. 2009. №1. С. 82-83.
3. Жигорева М.В. Разноуровневый характер психического развития детей с множественными нарушениями развития //В сборнике: Актуальные проблемы обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья. Материалы IV Международной научно – практической конференции. Под редакцией И.В. Евтушенко, В.В. Ткачевой. Москва, 2014. С. 147-151.
4. Жигорева М.В. Уровневый подход к психологическому изучению развития детей со сложными нарушениями. Монография / М.В. Жигорева. Москва, 2010.
5. Жигорева М.В., Левченко И.Ю. Дети с комплексными нарушениями развития: Диагностика и сопровождение. – М: Национальный книжный центр, 2016. – 208 с. (Специальная психология).
6. Жигорева М.В., Левченко И.Ю. Дети с комплексными нарушениями развития. – Детская и подростковая реабилитация. 2012. №2 (19). С. 30-35.
7. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – СПб., 1997.
8. Исаева Т.Н., Аникушина Е.А., Новикова Н.М. Индивидуальная образовательная программа для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью //Проблемы реализации ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья: сборник статей по материалам круглого стола (17 февраля 2016 года/ Сост.: И.Ю. Левченко, А.И. Павлова, М.В. Шешукова. – м.: ПАРАДИГМА, 2016. – с. 75)
9. Калижнюк Э.С. Психические нарушения при детских церебральных параличах. – Киев, 1987. – 272 с.

10. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: исправление недостатков характера у детей и подростков. – М., 2000.
11. Левченко И.Ю. Проблемы реализации ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ в работе с тяжелыми множественными нарушениями развития // Проблемы реализации ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья: сборник статей по материалам круглого стола (17 февраля 2016 года/ Сост.: И.Ю. Левченко, А.И. Павлова, М.В. Шешукова. – м.: ПАРАДИГМА, 2016. – с. 16)
12. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для Калижнюк Э.С. Лечебно-педагогические приемы, направленные на студ. сред.пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 192 с.
13. Левченко И.Ю., Симонова Т.Н. Один из подходов к психолого – педагогической помощи детям с тяжелыми двигательными нарушениями. – Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2012. №2. С. 47-51.
14. Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. – М., 2008.
15. Маллер А.Р. Социализация детей с выраженной умственной недостаточностью. – М., 2008.
16. Мамайчук И.И. Нейропсихологическое исследование гностических процессов у детей с различными формами детского церебрального паралича //Невропатология и психиатрия. - М., 1992. - С.42- 47.
17. Мастюкова Е.М., Переслени Л.И., Певзнер М.С. Исследование структуры интеллектуальных нарушений у детей с церебральным параличом // Дефектология. 1988, № 4. – С. 12- 17.
18. Методика формирования навыков общения у учащихся с тяжелой интеллектуальной недостаточностью / Учебно-методическое пособие для педагогов центров коррекционно – развивающего обучения и реабилитации / Под ред. Т.В. Лисовской. – Минск, 2010. – 119 с.
19. Симонова Т.Н. Специальная образовательная среда как фактор социализации детей с тяжелыми двигательными нарушениями //Специальная психология. № 1(19), 2009. С.21-32.
20. Симонова Т.Н. Специальные психолого-педагогические условия воспитания и обучения детей с тяжелыми двигательными нарушениями //Коррекционная педагогика. № 1(25), 2008. С. 67-71.
21. Скворцова В.О. Социальное воспитание детей с отклонениями в развитии. – М., 2006.

22. Социокультурная реабилитация инвалидов: метод. рекомендации / под редакцией В.И. Ломакина. – М., 2012.
23. Специальная педагогика и специальная психология: современные методологические подходы // под редакцией Н.М. Назаровой, Т.Г. Богдановой. – М., 2013.
24. Ткачева В.В. Психологические особенности родителей, имеющих детей с детским церебральным параличом // Специальная психология. № 1(19), 2009.- С.53-62.
25. Шохова О.В. Психодиагностические и коррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / О.В. Шохова. – М.: Спутник +, 2012. – 160 с.
26. Василевская Г.П. Роль проектной деятельности в социализации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Г.П. Василевская // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2007. – № 6. – С. 32-35.
27. Васина М.В. Практика использования специального оборудования в обучении детей с тяжелыми двигательными нарушениями / М.В. Васина // Коррекционная педагогика. – 2008. – № 3. – С. 70-72.
28. Коррекционно-педагогическая работа в школе для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст] / под ред. И.А. Смирновой. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 99 с.
29. Кроткова А.В. Социальное развитие и воспитание дошкольников с церебральным параличом [Текст]: учебно-методическое пособие/А.В. Кроткова. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 144 с. – (Учебное пособие).
30. Лебедев В.Н. Нарушения психического развития у детей с церебральными параличами. - М., 1991.
31. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст]: учеб.пособие для студентов, обучающихся по специальности 0319 – Спец. педагогика в спец. (коррекц.) образоват. учреждениях
32. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. - СПб.: Речь, 2004. – 400 с.
33. Никитина Л.Н., Поршнева С.Э., Щедрина Т.Г., Восстановительное лечение детей с поражениями центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие (под ред. Добрякова И.В., Щедриной Т.Г.).- ИД СПбМАПО, 2004.- 317 с.
34. Сатары В.В. Инновационные возможности развития процесса воображения у детей младшего школьного возраста с двигательными нарушениями / В.В. Сатары // Коррекционная педагогика. – 2008. – № 3. – С. 77-79.

35. Черная Н.Л. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Диагностика, профилактика и коррекция. – Ростов: Феникс, 2007, 160 с.
36. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. Детский церебральный паралич – СПб., Изд-во "Дидактика Плюс", — 2001, 272 с.

Основное содержание учебного предмета

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

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, плавание. Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, вертикализации, поддержание подвижности суставов, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

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

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

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным

правилам в зависимости от состава класса, а также спортивные игры бочча, настольный теннис.

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

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

Раздел «Плавание» включает: основы плавательной подготовки – теоретические знания, упражнения на суше и в воде, общеразвивающие и специальные упражнения «суша», подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами. Реализуется в рамках дополнительного образования (проводиться как внеурочная деятельность).

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

Сложившаяся система включает:

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

Основная форма организации учебного процесса – урок.

Учебно-тематический план по АФК

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	25
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24
3.	Подвижные игры	29
4.	Легкоатлетические упражнения	24
	Итого	102

<i>Основы знаний.</i> <i>Теоретические сведения.</i>	Теоретические сведения <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья. Иметь представление о гигиене человека, закаливание, о возникновении физической культуры и спорта, Олимпийских игр, о правилах составления комплексов утренней гимнастики, режим дня, двигательный режим.	Коррекционная направленность
<i>Развитие двигательных способностей (ОФП).</i>	Элементы строевой подготовки. ОРУ с предметами и без предметов. Развитие координационных способностей, основные виды передвижения, Развитие силы мышц. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Знать и уметь выполнять строевые упражнения, выполнять основные виды передвижения, выполнять упражнения в равновесии, выполнять упражнения с предметами и без.	Дифференцировка расстояния, глазомер. Развитие равновесия, точности движений. Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма. Ориентировка в пространстве.
<i>Профилактические и корригирующие</i>	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования	Понимание механизма полного дыхания.

<i>упражнения</i>	правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей и позвоночника. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года). <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. Иметь представления. Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки. Выполнять упражнения на гибкость, подвижность суставов, напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей.	Увеличение глубины дыхания. Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, вестибулярная устойчивость, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве. Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с терминологией. Стимуляция дыхательной и сердечно - сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног.
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	Акробатические упражнения. Ознакомление и разучивание различных хватов. Простые и смешанные висы. Седы. Упоры. Группировка, перекаты назад. Упражнения в равновесии. Передвижение по узкой и по	Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий. Координация движений, точность кинестетических

	повышенной опоре. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Знать и уметь выполнять акробатические упражнения: группировка, перекуты, седы. Уметь выполнять, просты висы на гимнастической стенке, уметь выполнять упражнения в равновесии.	ощущений. Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве.
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	ОРУ с большими и малыми мячами. Подвижные игры: «Напольный теннис» (адаптированный). Обучение прокатыванию и остановке мяча в напольном теннисе. Взаимодействие игроков. Бросок по воротам. Элементы игры Бочча. Техника броска мяча сверху в бочча. Бросок, ввод мяча на расстояние, на точность в горизонтальную цель. ОРУ с большими и малыми мячами. Передача и ловля мяча в парах и тройках (на месте). Ведение мяча на месте. Броски в цель. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах	Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние. Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.

	броска мяча «бочча». Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис». Техника нападения и защиты.	
<i>Легкая атлетика</i>	Ходьба. Самостоятельное передвижение в коляске разного типа. Преодоление полосы препятствий. ОРУ с малым мячом на развитие координации силы и силовой выносливости. Техника метания малого мяча, метание в цель, на дальность. Броски, толчок набивного мяча. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Знать и уметь метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Иметь представление о технике толкания набивного мяча.	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма. Ориентировка в пространстве.

Используемые в рабочей программе сокращения:

АФК – адаптивная физическая культура

ОФП – общая физическая подготовка

Л/А – легкая атлетика

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ТБ – техника безопасности

типы/формы урока:

ИНМ – изучение нового материала

ПИМ – повторение изученного материала

ФР – фронтальная работа

ИД – индивидуальная работа

виды/формы контроля:

Т – тест

Минимально необходимое оборудование:

Скамейка гимнастическая большая

Скамейка гимнастическая малая

Стенка гимнастическая
Стойка баскетбольная
Перекладина
Фитбол
Мяч набивной
Мяч большой
Мяч теннисный
Набор мячей для игры в бочча
Палка гимнастическая
Кегли
Гантели
Маты складные
Маты гимнастические
Мягкое оборудование «Альма»
Цилиндр
Комплект «Забота»
Комплект «Помощник»
Наклонная плоскость
Качающаяся плоскость
Инвентарь для развития мелкой моторики

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	тема урока	тип/форма урока	Планируемые результаты обучения	
			Содержание, деятельности на уроке	виды БУД
Раздел 1: «ОФП» – 25 часов				
1	Теоретические сведения	Вводный	Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.	Познавательные: ознакомление с новым теоретическим материалом.
2-7	Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног.	Комбинированный	Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук и ног.	Регулятивные: умение принимать и сохранять задачу
8-15	Элементы строевой подготовки. Различные виды передвижений.	Комбинированный	Выполнение различных видов передвижений.	Регулятивные: умение планировать свои действия и работать по плану Познавательные: ознакомление с новыми видами передвижений, освоение различных видов передвижений.
16-25	Элементы строевой	Комбинированный	Выполнение упражнений	Регулятивные: осуществлять контроль

	подготовки. Упражнения с предметами и без предметов.		без предметов, с гимнастическими палками и мячами.	по результату и процессу Познавательные: освоение новых видов упражнений.
Раздел 2: «Гимнастика» – 24 часа				
1-8	Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание акробатических упражнений.	Комбинированный	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение упоров, седов, группировок, перекатов.	Познавательные: ознакомление с новым материалом, разучивание акробатических упражнений. Регулятивные: умение планировать свои действия и работать по плану
9-15	Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание различных хватов.	Комбинированный	Выполнение хватов ➤ сверху, ➤ снизу, ➤ узкого, ➤ широкого, ➤ разноименного.	Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез Познавательные: ознакомление с новыми видами хватов, разучивание хватов.
16-24	Теоретические сведения. Элементы строевой подготовки.	Комбинированный	Выполнение упражнений в равновесии.	Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез Познавательные: обучение выполнению упражнений в равновесии, освоение упражнений в равновесии.
Раздел 3: «Подвижные игры» – 29 часов				

1-5	Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. ОРУ с мячами.	Комбинированный	Спортивные игры с мячом. Игры в школьной программе. ТБ	Познавательные: ознакомление с теоретическими сведениями, освоение игр с мячом. Регулятивные: умение принимать и сохранять задачу
6-10	ОРУ с мячами различной величины.	Комбинированный	Выполнение ОРУ с мячами различной величины.	Регулятивные: осуществлять контроль по результату и процессу Познавательные: обучение ОРУ с мячами, освоение бросков мяча.
11-15	Элементы строевой подготовки. ОРУ с мячами Бочча.	Комбинированный	Выполнение ОРУ с мячами Бочча. Выполнение бросков мяча Бочча в цель.	Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез; Коммуникативные: учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли Личностные: формирование позитивной самооценки Познавательные: обучение игре «Бочча».
16-21	Обучение прокатыванию и остановке мяча в настольном теннисе.	Комбинированный	Выполнение ОРУ. Выполнение прокатывания и остановки мяча в настольном теннисе.	Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез; Коммуникативные: договариваться с одноклассниками;

				Личностные: положительное отношение к учению Познавательные: обучение новым упражнениям с мячом.
22-26	Обучение прокатыванию и остановке большого мяча.	Комбинированный	Выполнение прокатывания и остановки мяча.	Регулятивные: самостоятельно планировать пути достижения целей; Коммуникативные: способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации спора; Личностные: сознавать свои трудности и стремиться к их преодолению Познавательные: обучение упражнениям с мячом.
27-29	Взаимодействие игроков. Бросок по воротам.	Комбинированный	Выполнение броска по воротам.	Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи; Коммуникативные: умение высказывать свое мнение; Личностные: осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению Познавательные: обучение

				взаимодействию друг с другом в игре, закрепление умения выполнения броска.
Раздел 4: «Легкоатлетические упражнения» – 24 часа				
1-6	Теоретические сведения Разучивание техники метания малого мяча.	Комбинированный	Дисциплины, входящие в л/а. ТБ на уроках л/а. Техника метания малого мяча.	Познавательные: освоение техники метания. Регулятивные: осуществлять контроль по результату и процессу;
7-12	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.	Комбинированный	Попадание малым мячом в вертикальную и горизонтальную цели.	Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез; Коммуникативные: слушать и понимать речь других; Личностные: положительное отношение к учению Познавательные: освоение техники метания малого мяча.
13-18	Метание малого мяча на дальность.	Комбинированный	Метание мяча на дальность в различных ИП.	Регулятивные: самостоятельно планировать путь достижения целей; Коммуникативные: слушать и понимать речь других Личностные: осознавать свои

				трудности и стремиться к их преодолению Познавательные: обучение метанию малого мяча на дальность, закрепление навыка метания.
19-24	Преодоление полосы препятствий.	Комбинированный	Передвижение с преодолением различных препятствий.	Регулятивные: владеть навыками самоконтроля, самооценки, принятия решений Коммуникативные: объяснять смысл определенных слов и словосочетаний Личностные: положительное отношение к учению Познавательные: закрепление навыка передвижения на полосе препятствий.

