

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАОЗЕРНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

№ 16 г. ТОМСКА
634009, г. Томск,
пер. Сухоозерный, 6
тел./факс 402519, 405974
zaozerom@mail.tomsknet.ru

Утверждаю:
_____ 2020г.
Директор МАОУ Заозерной
СОШ №16 г. Томска
_____/Астраханцева Е.В.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
Тяжелые множественные нарушения, вариант 6.4)**

База реализации:
Обучающиеся 1 «Р» класса

Педагоги, реализующие программу:
Клопов М.В..

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Основное содержание учебного предмета
5. Планируемые результаты изучения учебного предмета
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности
7. Календарно-тематическое планирование

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1 класса с нарушениями опорно-двигательного аппарата с тяжелыми множественными нарушениями развития МАОУ Заозерной СОШ №16 г. Томска

разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4).

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. Медикофизиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры. Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования. Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам. Для детей-инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения

Значительная часть обучающихся с 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.

Нормативно-правовое и инструктивно-методическое обеспечение, регламентирующее реализацию рабочей программы в практике обучения, отражают **следующие документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Устав МАОУ СОШ № 16;

Цели образовательно-коррекционной работы

Для обучающихся с НОДА с тяжелым множественным нарушением развития (ТМНР) (вариант 6.4 ФГОС НОО (ОВЗ) стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Общая характеристика учебного предмета

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

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

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительнопредметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербальнологического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В Федеральном компоненте государственного стандарта на освоение предмета «Адаптивная физическая культура» в подготовительном классе отведено 33 часа (1 час в неделю, 33 учебные недели), в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю, 33 учебные недели).

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 часа в неделю для формирования необходимых навыков.

Необходимость АФК (двигательная коррекция) конкретно для каждого ученика определяет врач по лечебной физкультуре и невропатолог.

Личностные и предметные планируемые результаты

Личностные результаты

Предполагаемые личностные результаты: наличие у детей следующих умений:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Основное содержание учебного предмета

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения и нормализация тонуса, гимнастика с элементами растяжки, игры с Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части. Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, утяжелителями и на тренажерах.

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.

Учебно-тематический план по АФК (1 год обучения)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Теоретические сведения Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК	2
2	Общая физическая подготовка, нормализация тонуса	32
3	Гимнастика с элементами растяжки	32
4	Упражнения с предметами	31
5	Резерв	2
	всего	99

Основы знаний. Теоретические сведения.	Теоретические сведения. Формирование общего представления о ФК. Понимать роль и значение уроков физической культуры. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдать правила поведения во время занятий. Знать требования к спортивной форме.
Развитие двигательных способностей (ОФП).	Основные исходные положения и изолированные движения. Передвижение попластунски. Стойка и передвижение на четвереньках. Передвижение на животе по гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие функции опорности и равновесия с использованием цилиндра. Требования к уровню подготовки учащихся. Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения, в соответствии с физическими возможностями.

<p>Профилактические и корректирующие упражнения</p>	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года). Требования к уровню подготовки учащихся. Уметь выполнять индивидуальные комплексы корректирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений. Выполнять упражнения под счет учителя.</p>
<p>Гимнастика с элементами растяжки</p>	<p>ОРУ на развитие гибкости без предметов, с малыми мячами. Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях. Сед ноги врозь. Группировка лежа на спине, перекаты в группировке вправо-влево. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. ОРУ с гимнастической палкой. Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный). Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые висы, с помощью сопровождающего. Требования к уровню подготовки учащихся. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Лазание попластунски Группировка, лежа на спине, перекаты влево-вправо. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Требования к уровню подготовки учащихся. Знать и уметь: Принимать исходные положения, выполнять основные движения. Выполнять простые висы, с помощью сопровождающего. Лазание, упражнения в равновесии.</p>
<p>Упражнения предметами</p>	<p>Игры на развитие общей подвижности, перекаты мяча, толкание мяча (с мячами различной величины и веса). Упражнения с гимнастической палкой, гантелями, утяжелителями.</p>

	Требования к уровню подготовки учащихся. Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, гантелями, гимнастической палкой, утяжелителями.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Учебно-методическая литература:

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

Материально-техническое обеспечение курса

Скамейка гимнастическая малая
 Стенка гимнастическая
 Фитбол
 Мяч набивной
 Мяч большой
 Мяч теннисный
 Палка гимнастическая
 Гантели
 Маты складные
 Цилиндр
 Комплект «Забота»
 Комплект «Помощник»
 Наклонная плоскость
 Качающаяся плоскость
 Инвентарь для развития мелкой моторики

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Кол-во часов	Тема урока
Основы знаний. Теоретические сведения.		
1-2	2	Теоретические сведения Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК
Раздел 1. Общая физическая подготовка, нормализация тонуса		
3-14	12	Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног. Ортопедические укладки в положении лежа на мате Нормализация мышечного тонуса с элементами вибрации
15-24	10	Различные виды передвижений. Выполнение различных видов передвижения по мату. Ортопедические укладки в положении лежа на мате Нормализация мышечного тонуса с элементами вибрации
25-34	10	Упражнения для формирования свода стопы Ортопедические укладки в положении лежа на мате Нормализация мышечного тонуса с элементами вибрации
Раздел 2. Гимнастика с элементами растяжки		
35-42	8	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение упоров, седов, группировок, перекатов. Ортопедические укладки в положении лежа на мате Нормализация мышечного тонуса с элементами вибрации
43-48	6	Ознакомление и разучивание различных хватов. Выполнение хватов сверху, снизу, узкий, широкий, разноименный Ортопедические укладки в положении лежа на мате Нормализация мышечного тонуса с элементами вибрации
49-54	6	Обучение выполнению упражнений на равновесие. Выполнение упражнений на равновесие. Ортопедические укладки в положении лежа на мате Нормализация мышечного тонуса с элементами вибрации
55-60	6	Упражнения для формирования свода стопы Ортопедические укладки в положении лежа на мате

		Нормализация мышечного тонуса с элементами вибрации
61-66	6	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата Ортопедические укладки в положении лежа на мате Нормализация мышечного тонуса с элементами вибрации
Раздел 3. Упражнения с предметами		
67-72	6	Упражнения с предметами и без предметов. Выполнение упражнений без предметов, с мячами, Ортопедические укладки в положении лежа на мате Нормализация мышечного тонуса с элементами вибрации
73-77	5	Выполнение упражнений с гимнастическими палками. Ортопедические укладки в положении лежа на мате Нормализация мышечного тонуса с элементами вибрации
78-82	5	Выполнение упражнений на фитболе Ортопедические укладки в положении лежа на мате Нормализация мышечного тонуса с элементами вибрации
83-87	5	Выполнение упражнений с утяжеленными мячами Ортопедические укладки в положении лежа на мате Нормализация мышечного тонуса с элементами вибрации
88-92	5	Упражнения для формирования свода стопы Ортопедические укладки в положении лежа на мате Нормализация мышечного тонуса с элементами вибрации
93-97	5	Выполнение упражнений с гантелями, утяжелителями Ортопедические укладки в положении лежа на мате Нормализация мышечного тонуса с элементами вибрации
Резерв		
98-99	2	Закрепление полученных навыков