

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования Нефтеюганского района  
НРМОБУ «Чеускинская СОШ»

«РАССМОТРЕНО»:  
на заседании МО  
учителей ЭТЦ  
  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»:  
Заместитель директора  
  
Е.В. Дьяконова  
«30» 08 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»:  
Директор НРМОБУ  
«Чеускинская СОШ»  
И.В. Шехиреев  
Приказ № 296-0  
от «30» 08 2023



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
Адаптированная физическая культура  
для 8 класса  
(АООП обучающегося с НОДА и УО)

с. Чеускино, 2023

## Пояснительная записка

Программа учебного курса «Адаптивная физкультура» включена в предметную область «Физическая культура» и составлена на основе Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающегося 6.4 с учетом особенностей его психофизического развития.

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 №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»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 9 марта 2004 г., №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «16» ноября 2022 г. № 993;
- Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 19.10.2009) «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

## Цель и задачи программы

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

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

- коррекция техники основных движений – мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- 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.;
- профилактика 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.

## Общая характеристика курса

Планирование и определение задач ставятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка с данным отклонением физического дефекта. А также оно направлено на изучение личности ребенка, определение уровня физического развития и анализа мотивационно - потребностной сферы.

Данная программа разработана для ребенка с нарушением опорно – двигательного аппарата. Его адаптации к окружающей социальной среде.

Учебный материал программы по адаптивной физической культуре для данного ребенка разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

На занятиях по АФК используются физические упражнения, которые направлены на расслабление спастичных мышц, увеличение подвижности в суставах

верхних и нижних конечностей, на координацию движений, равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих упражнений скоростно-силового характера, корригирующих порочные позы и деформации, а также улучшающие функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и кардиореспираторной системы.

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

Также в занятиях с ребенком с ДЦП необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализацию подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях - стоя, сидя, лежа.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА**

Дети имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза и, как следствие, полную или почти полную зависимость от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности. Большинство детей этой группы не могут самостоятельно удерживать своё тело в сидячем положении. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций порождения экспрессивной речи. Степень умственной отсталости колеблется от выраженной до глубокой. Дети данной группы с менее выраженным интеллектуальным недоразвитием имеют предпосылки для формирования представлений, умений и навыков, значимых для социальной адаптации детей. Так, у большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что позволяет обучать детей пользоваться невербальными средствами коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.); наличие отдельных двигательных действий (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.), создаёт предпосылки для обучения детей выполнению доступных операций самообслуживания и предметно-практической деятельности. Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА**

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов;

- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- индивидуализация обучения в соответствии с потенциальными возможностями;
- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;
- коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства – выход за пределы образовательного учреждения.

Для этой категории обучающихся: учет особенностей и возможностей обучающихся реализуется как через образовательные условия, так и через содержательное и смысловое наполнение учебного материала. Усиление практической направленности обучения с индивидуальной дифференцированностью требований в соответствии с особенностями усвоения учебного материала обучающимися с тяжелыми множественными нарушениями развития. Специальное обучение и услуги должны охватывать физическую терапию, психологическую и логопедическую помощь.

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

На изучение предмета отводится 2 часа в неделю, итого 70 часов за 35 учебные недели в учебный год.

Адаптивная физическая культура проводится в форме 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.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающегося к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающегося, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества, а также:

- повышение познавательной активности;
- повышение работоспособности;

- развитие произвольности и устойчивости внимания;
- снижение психоэмоционального и мышечного напряжения.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.

#### **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).

#### **Система оценивания**

##### **Минимальный уровень:**

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, координации движений,

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью

- Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- представления о правильной осанке;

- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх;

- представления о способах организации и проведения подвижных игр;

- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности.

##### **Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- выполнение двигательных действий;

- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- 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 занятий.

### **Содержание учебного предмета**

- поддержание жизненно-важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов);
- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- формирование функциональных двигательных навыков, которые ребенок в дальнейшем научится использовать в повседневной жизни;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование ориентировки в пространстве;
- обогащение сенсомоторного опыта.

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

### Тематический план

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел I. Знания о физической культуре</b>						
1.	История физической культуры	1	0	1	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
2.	Современные паралимпийские игры	1	0	1	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	1	0	1	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
4.	Органы чувств	1	0	1	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
5.	Личная гигиена	1	0	1	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
<b>Раздел II. Способы физкультурной деятельности</b>						
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	9	0	9	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
<b>Раздел III. Физическое совершенствование</b>						
7.	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	20	0	20	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
8.	Легкая атлетика	18	4	14	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
9.	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
<b>Общее количество часов по программе</b>		70	4	66		



№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Формы, виды контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел I. Знания о физической культуре</b>						
1.	История физической культуры	1	-	1		Устный опрос
2.	Современные паралимпийские игры	1	-	1		Устный опрос
3.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	1	-	1		Устный опрос
4.	Органы чувств	1	-	1		Устный опрос
5.	Личная гигиена	1	-	1		Устный опрос
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
6.	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки	1	-	1		Практическая работа
7.	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки	1	-	1		Практическая работа
8.	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки	1	-	1		Практическая работа
9.	Комплекс физкультминуток	1	-	1		Практическая работа
10.	Комплекс физкультминуток	1	-	1		Практическая работа
11.	Комплекс ортопедических пауз	1	-	1		Практическая работа
12.	Комплекс ортопедических пауз	1	-	1		Практическая работа
13.	Комплекс упражнений для профилактики утомления	1	-	1		Практическая работа
14.	Комплекс упражнений для профилактики утомления	1	-	1		Практическая работа
<b>Легкая атлетика</b>						
15.	Ходьба и бег	1	-	1		Практическая работа
16.	Ходьба и бег	1	-	1		Практическая работа
17.	Ходьба и бег	1	1	-		Контрольная работа
18.	Метание малого мяча в неподвижную цель	1	-	1		Практическая работа
19.	Метание малого мяча в неподвижную цель	1	-	1		Практическая работа

20.	Метание малого мяча в неподвижную цель	1	-	1		Практическая работа
21.	Метание малого мяча в движущую цель	1	-	1		Практическая работа
22.	Метание малого мяча в движущую цель	1	-	1		Практическая работа
23.	Метание малого мяча в движущую цель	1	1	-		Контрольная работа
<b>Подвижные и спортивные игры</b>						
24.	Игры с баскетбольным мячом	1	-	1		Практическая работа
25.	Игры с баскетбольным мячом	1	-	1		Практическая работа
26.	Игры с футбольным мячом	1	-	1		Практическая работа
27.	Игры с футбольным мячом	1	-	1		Практическая работа
28.	Игры с волейбольным мячом	1	-	1		Практическая работа
29.	Игры с волейбольным мячом	1	-	1		Практическая работа
30.	Подвижные игры	1	-	1		Практическая работа
31.	Подвижные игры	1	-	1		Практическая работа
32.	Подвижные игры	1	-	1		Практическая работа
<b>Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики</b>						
33.	Комплекс дыхательной гимнастики	1	-	1		Практическая работа
34.	Комплекс дыхательной гимнастики	1	-	1		Практическая работа
35.	Гимнастика для профилактики нарушений зрения	1	-	1		Практическая работа
36.	Гимнастика для профилактики нарушений зрения	1	-	1		Практическая работа
37.	Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений	1	-	1		Практическая работа
38.	Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений	1	-	1		Практическая работа
39.	Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах	1	-	1		Практическая работа
40.	Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах	1	-	1		Практическая работа
41.	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности	1	-	1		Практическая работа
42.	Упражнения для формирования свода стоп,	1	-	1		Практическая работа

	их подвижности					
43.	Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук	1	-	1		Практическая работа
44.	Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук	1	-	1		Практическая работа
45.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	1	-	1		Практическая работа
46.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	1	-	1		Практическая работа
47.	Упражнения с предметами, развитие координационных способностей	1	-	1		Практическая работа
48.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами	1	-	1		Практическая работа
49.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами	1	-	1		Практическая работа
50.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	-	1		Практическая работа
51.	Общеразвивающие упражнения набивным мячом	1	-	1		Практическая работа
52.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1	-	1		Практическая работа
<b>Подвижные и спортивные игры</b>						
53.	Подвижные игры	1	-	1		Практическая работа
54.	Подвижные игры	1	-	1		Практическая работа
55.	Подвижные игры	1	-	1		Практическая работа
56.	Подвижные игры	1	-	1		Практическая работа
57.	Игры с волейбольным мячом	1	-	1		Практическая работа
58.	Игры с футбольным мячом	1	-	1		Практическая работа
59.	Игры с баскетбольным мячом	1	-	1		Практическая работа
60.	Игры с различными предметами	1	-	1		Практическая работа
61.	Игры с большими и малыми мячами	1	-	1		Практическая работа
<b>Легкая атлетика</b>						
62.	Ходьба и бег	1	-	1		Практическая работа

63.	Разновидности ходьбы	1	-	1		Практическая работа
64.	Разновидности бега	1	1	-		Контрольная работа
65.	Общеразвивающие упражнения с элементами легкой атлетики	1	-	1		Практическая работа
66.	Общеразвивающие упражнения с элементами легкой атлетики	1	-	1		Практическая работа
67.	Общеразвивающие упражнения с элементами легкой атлетики	1	-	1		Практическая работа
68.	Метание малого мяча на дальность	1	-	1		Практическая работа
69.	Метание малого мяча на дальность	1	-	1		Практическая работа
70.	Метание малого мяча на дальность	1	1	-		Контрольная работа

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Учебник: Физическая культура 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / [М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; по ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 239 с.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. П.К.Петров/Методика преподавания гимнастики в школе. М.: Владос. 2010.
2. В.В.Осинцев / Лыжная подготовка в школе. М.: Владос. 2011.
3. П.А.Киселёв, С. Б. Киселёва / Справочник учителя физической культуры. Волгоград: Учитель. 2012.
4. Ренато Хольц «Помощь детям с церебральным параличом». – М.: Теревинф, 2006.
5. Л.М. Шипицына И.И. Мамайчук «Детский церебральный паралич».
6. А.А. Потапчук «АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт- Петербург, 2003.
7. С.П. Евсеев «Теория и организация АФК» – М.: 2010.
8. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009.
9. А.А. Потапчук, Е.В. Ключкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.
10. «Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата». – Издательский дом Санкт-Петербург МАПО, 2004

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- Сообщество учителей физической культуры: <https://kandratblog.blogspot.com/>
- Онлайн тестирование: <https://onlinetestpad.com/>
- Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>
- РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>
- Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>
- Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
- Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>