

## ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

### Пояснительная записка

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Одним из важнейших направлений работы с обучающимися, имеющими НОДА, умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на уроках по адаптивной физической культуре. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов. Современные подходы к работе с детьми с ТМНР требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы.

### Нормативно- правовая база разработки программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
3. Нормативно-методические документы Министерства образования и науки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
5. Устав ГБОУ школы № 627 г. Санкт-Петербурга.

**Цель уроков** по адаптивной физической культуре является освоение обучающимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физкультура» выделяются следующие основные **задачи**:

- укрепление и сохранение здоровья детей;
- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- освоение новых способов передвижения;
- развитие и закрепление двигательных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

### Принципы составления программы.

Общие характеристики, направления, цели и практические задачи учебных предметов основываются на индивидуальных возможностях и индивидуальных образовательных потребностях обучающегося с ТМНР.

При составлении программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» учитывались следующие принципы:

1. Принцип гуманизации – уважение и принятие ребенка с тяжелыми и множественными нарушениями развития как личности.
2. Принцип единства образовательных, коррекционно-развивающих и

воспитательных задач.

3. Принцип единства диагностики и коррекции, отражающий целостность образовательного процесса.

4. Принцип индивидуализации, предполагающий подбор содержания, темпа, приемов и способов взаимодействия с обучающимся.

5. Принцип доступности, предполагающий соответствие содержания материала уровню интеллектуальных, физических возможностей ребенка.

6. Принцип интеграции образовательных областей (учебных предметов) - основные задачи каждой образовательной области должны решаться и в ходе реализации других областей программы (учебных предметов).

7. Принцип наглядности, предполагающий использование всех доступных обучающемуся каналов восприятия (мультимодальность).

#### **Общая характеристика учебного предмета**

В основе физического воспитания лежит обучение упорядоченным двигательным действиям и развитие физических способностей. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая обучающихся с НОДА, а также выраженным недоразвитием интеллекта.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане предмет «Адаптивная физкультура» представлен с 1<sup>1</sup>, 1 – 4 классы и составляет 3 часа в неделю.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Физическая культура во всех ее проявлениях стимулирует позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координаты, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма обучающегося. Наряду с конкретными задачами, значимыми для коррекционно-образовательной области «Физическая культура», в ходе реализации задач учебного предмета «Адаптивная физическая культура» рассматривается и более широкая задача — социальная адаптация обучающихся.

Возможные **личностные результаты** освоения программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» отражают:

- Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определенному полу, как «Я»);
- Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- Оценка своих поступков по принципу «плохо-хорошо» на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
- Принятие помощи в учебной и жизненной ситуации;
- Проявление своих чувств и эмоций адекватное общепринятым нормам
- Сотрудничество с окружающими в разных социальных ситуациях доступным образом;
- Участие в игровой, учебной, бытовой ситуации;
- Участие в коммуникации любыми доступными средствами и способами.

**Предметные результаты освоения программы учебного предмета «Адаптивная физкультура»:**

- Восприятие собственного тела, осознание собственных возможностей и ограничений;
- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием ортопедических приспособлений);
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- Развитие двигательных навыков и координации движений.

### **Содержание предмета.**

Программа по адаптивной физической культуре реализуется в концентре «Физическая подготовка». Его содержание включает: диагностику (тестирование) двигательных умений (навыков) и физических способностей в начале и конце года (что позволяет проследить динамику развития двигательных качеств); обучение повседневным двигательным навыкам с различной степенью поддержки. Содержание разделов представлено следующим образом: **Восприятие собственного тела** - восприятие тактильных и вестибулярных/кинестетических раздражителей, тела как единого целого и различных его частей, развитие сенсомоторной координации. **Обучение двигательным действиям** - контроль положения головы, тела в положении лежа/сидя/стоя, передвижение (перемещение) в пространстве без/с использованием технических средств. **Развитие физических способностей** - развитие силовых способностей, выносливости, гибкости, способности к статическому и динамическому равновесию, а также способности ориентироваться в пространстве. **Развитие функции руки** - знакомство с предметами с помощью рук, обучение функциональным действиям руками. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения** - дыхательные упражнения, основные движения.

### **Тематическое планирование.**

Содержание предмета «Адаптивная физкультура» положено в основу тематического планирования по основным разделам обучения. Планирование составляется учителем ежегодно с учетом индивидуальных особенностей учащихся своего класса. Распределение часов по основным разделам и темам осуществляется исходя из задач обучения на каждом конкретном этапе.

#### **Восприятие собственного тела.**

*Восприятие тактильных раздражителей* - Прикосновения. Поглаживания. Обтирания. Похлопывания. «Сухой» бассейн.

*Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей*: Положения тела в различных позах. Положения тела двигательного характера. Вестибулярные ощущения. Кинестетические и вестибулярные ощущения.

*Восприятие тела как единого целого*: Контакт с телом другого человека. Закапывания. Заворачивания. Смена покоя и движения.

*Восприятие различных частей тела*: Взаимно расположенные части тела.

*Развитие сенсомоторной координации*: Акустически-моторная координация. Зрительно-моторная координация. Слухо-зрительно-моторная координация.

#### **Обучение двигательным действиям.**

*Контроль положения головы*. Удержание/контроль положения головы по средней линии, во время поворотов и наклонов головы, при переходах из одного положения в другое лежа, сидя и стоя.

*Контроль тела в положении лежа*: Поза, лежа на животе. Поза, лежа на спине.

*Контроль тела в положении сидя*: Наблюдение за происходящим вокруг. Перекладывание предметов. Дотягивание до предметов. Выполнение упражнений. Качания на качелях. Перенос веса тела с одной ноги на другую.

*Контроль тела в положении стоя*: Наблюдение за происходящим вокруг (на четвереньках, на коленях, на ногах). Нахождение на различной поверхности опоры. Удерживание за опору. Перекладывание предметов во время игры. Дотягивание до предметов. Катания на тележке, роликовой доске.

*Передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств*: Ползание. Перекатывание. Передвижение.

*Передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств*: Использование роликовой доски, коляски и тележки.

#### **Развитие физических способностей.**

*Развитие силовых способностей*: Преодоление собственного веса. Преодоление внешнего сопротивления.

*Развитие выносливости:* удержание различных поз продолжительное время, в течение заданного времени, определенное количество раз.

*Развитие гибкости:* Поддержание объема движений в суставах.

*Развитие способности ориентироваться в пространстве:* Представления о пространственном расположении частей тела. Ориентирование в направлении движений частей тела и в направлении движения в пространстве. Представления об окружающем пространстве.

*Развитие способности к статическому и динамическому равновесию:* Различные положения лежа. Положение сидя. Положение, стоя на четвереньках. Положение стоя на коленях. Поза стоя.

#### **Развитие функции руки.**

*Знакомство с предметами с помощью рук:* Прикасаания. Опускание рук. Вкладывание предметов. Сдвигание предметов.

*Обучение функциональным действиям руками:* Брать и удерживать предмет. Брать предметы из руки взрослого. Брать/удерживать предметы одной/двумя руками. Брать предметы различным хватом. Отпускать предметы. Целенаправленные движения рук. Соотношение захвата с формой предмета. Отпечатки пальцев. Прокатывание мяча. Строительство башни. Надевание варежки. Застегивание молнии.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

*Дыхательные упражнения:* Произвольный вдох и выдох.

*Основные движения:* Сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление пальцев. Сгибание пальцев. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Движения руками в различных исходных положениях. Движения плечами. Движения головой. Поднимание головы. Наклоны туловища. Повороты туловища. Круговые движения прямыми руками. Наклоны туловища в сочетании с поворотами.

**Материально-техническое оснащение** учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: *дидактический материал:* изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря и упражнений; *спортивный инвентарь:* маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, кольца, наклонные плоскости, горки, балансировочные доски, деревянные модули, сенсорный материал; *технические средства реабилитации:* кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); *мебель:* шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.