

Принята решением  
педагогического совета  
протокол № 1 от 09 августа 2021 года.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебно-  
воспитательной и реабилитационной работе

  
О.Н. Рыкова

09.08.2021



**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
(1-13 лет)**

Автор: Бондарева Татьяна Васильевна  
учитель-дефектолог

р.п. Дубровка 2021 год

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1. Пояснительная записка

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программе образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести.

Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Развитие двигательных умений у обучающихся с нарушениями ОДА тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний.

Глубокая и тяжелая умственная отсталость – множественный дефект, в котором, прежде всего, выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

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.

Физическое сопровождение включает в себя:

- правильно организованное рабочее место;
- индивидуальный ортопедический режим;
- использование техник и приемов перемещения.

Адаптивная физическая культура (АФК) для детей с ТМНР является направленным педагогическим процессом, а также методом активной терапии. Следовательно, физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при определении режима деятельности учащегося.

При разработке данной программы была использована следующая условная классификация по характеру и степени тяжести двигательных нарушений:

### **I уровень**

Дети передвигаются самостоятельно без ограничений, но, как правило, имеют затруднения с более сложными двигательными навыками.

### **II уровень**

Дети передвигаются самостоятельно с ограничениями.

### **III уровень**

Предполагает передвижение с использованием дополнительных приспособлений (трости, ходунки и т. п.) по ровной поверхности.

### **IV уровень**

Дети могут самостоятельно сидеть, но не могут ходить. По улице они передвигаются либо в кресле активного типа, либо пассивно транспортируются.

Возможно использование кресла с электроприводом для передвижения на большие расстояния.

### **V уровень**

V уровень нарушений двигательной функции – самый тяжелый: дети не способны передвигаться без посторонней помощи, редко – при использовании адаптированного кресла с электроприводом.

**Целью занятий по адаптивной физической культуре** является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

### **Основные задачи:**

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- мотивация двигательной активности;
- развитие моторной ловкости;
- развитие функций руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование ориентировки в пространстве;
- получение нового сенсомоторного опыта;
- формирование умения кататься на велосипеде, играть в подвижные, спортивные игры;
- получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Концепция программы предполагает всестороннюю оценку специалистами по АФК физического состояния ребенка с ТМНР и понимание того, что большинство обучающихся не достигнут качественного и полноценного развития движения. Поэтому, работая с такими детьми, необходимо обучать их адаптивным навыкам, которые позволят компенсировать утраченные или

дефицитарные движения. Ребенок всегда будет нуждаться в постоянной поддержке более чем в одном основном виде деятельности.

Программа не предполагает общепринятого распределения содержания по годам обучения, так как специфика физического развития обучающихся не соответствует их биологическому возрасту.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры». Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- пропедевтический уровень, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистирующую помощь взрослого;

- базовый уровень, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

Содержание раздела «Физическая подготовка» 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; формирование начальных навыков гимнастических и легкоатлетических упражнений, согласующимися с возможностями обучающихся.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы адаптированных подвижных игр, элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры, формирование компетенций в области взаимодействия с другими взрослыми или детьми.

Программа учебного предмета представлена в виде каталога, позволяющего строить индивидуальный учебный план в соответствии с физическими возможностями обучающихся.

***Противопоказания к занятиям по АФК:***

- острые инфекционные и воспалительные заболевания с высокой температурой тела и общей интоксикацией;
- острый период заболевания и его прогрессирующее течение;
- болезни, сопровождающиеся возможностью кровотечения;
- период судорожной готовности;
- значительно выраженный болевой синдром.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант). Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане в соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) представлено в следующей таблице:

*Годовой учебный план предмета «Адаптивная физическая культура» (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 дополнительный, 1 – 4 классы):*

<b>Класс</b>	<b>Кол-во часов в год</b>
<i>1 дополнительный класс</i>	66 часов
<i>1 класс</i>	66 часов
<i>2 класс</i>	68 часов
<i>3 класс</i>	68 часов
<i>4 класс</i>	68 часов

Недельный учебный план предмета «Адаптивная физическая культура» (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 дополнительный, 1 – 4 классы):

<b>Класс</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>
1 дополнительный класс	2 часа
1 класс	2 часа
2 класс	2 часа
3 класс	2 часа
4 класс	2 часа

Годовой учебный план предмета «Адаптивная физическая культура» (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 5 – 12 классы:

<b>Класс</b>	<b>Кол-во часов в год</b>
5 класс	68 часов
6 класс	68 часов
7 класс	68 часов
8 класс	68 часов
9 класс	68 часов
10 класс	68 часов
11 класс	68 часов
12 класс	68 часов

Недельный учебный план предмета «Адаптивная физическая культура» (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 5 – 12 классы:

<b>Класс</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>
5 класс	2 часа
6 класс	2 часа
7 класс	2 часа
8 класс	2 часа
9 класс	2 часа
10 класс	2 часа
11 класс	2 часа
12 класс	2 часа



#### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

*Ожидаемые личностные результаты:*

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества;
- получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов;
- умение радоваться достижениям (выше прыгнул, быстрее пробежала и т.д.) в процессе выполнения физических упражнений;
- интерес к определённым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- проявлять дисциплинированность, упорство в достижении цели;
- развитие личной ответственности за свои поступки.

*Ожидаемые предметные результаты:*

- удерживание головы: в положении лежа на спине, в положении лежа на животе, в положении на боку (правом, левом), в положении сидя;
- развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека;
- адекватная реакция на контакт всего тела с телом другого человека;
- развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль;
- развитие ощущений во время заворачивания в одеяло, в мат; смена покоя и движения (качели, гамак, батут);
- развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами);

- развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука – посмотри/возьми/дотянись/сбрось; фокусирование внимания на своих руках; нахождение спрятанного предмета от видимого к невидимому, от близкого к дальнему);
- развитие слухо-зрительно-моторной координации (игровые действия с музыкальными предметами: игра в бубенчики, игра на пианино, игра в барабан и т.д.)
- подстраивание под ритмические движения, выполняемые совместно с педагогом;
- выполнение ритмических движений по подражанию (хлопать двумя руками, одновременно или поочередно по столу, топать одной (двумя) ногами и т.д.);
- выполнение движений на фоне ритмического сопровождения звучащих жестов (хлопки, притопы);
- выполнение движений под счет;
- выполнение движений на фоне ритмического сопровождения музыкальных инструментов (бубен, маракасы и др.);
- выполнение движений в ритме музыки и песен.
- выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя); повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя);
- прикосновение к ладоням, к тыльной стороне кисти руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой;
- прикосновение рукой к различным частям тела;

- опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок, желуди);
- вкладывание предметов в руку (игрушку, маракас, ткань, мочалку);
- сдвигание с помощью рукой предметов (легкие, тяжелые), др.
- умения целенаправленно брать и удерживать предмет;
- умения брать предметы из руки взрослого;
- умения брать/удерживать предметы одной/двумя руками;
- умения брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным);
- умения целенаправленно и осознано отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать);
- умение целенаправленного движения рук в повседневной практике;
- формировать соотношение захвата с формой предмета;
- умение оставлять отпечатки пальцев; прокатывать мяч двумя руками;
- обучение строительству башни, надеванию варежки, застегиванию молнии; навыку тянуть веревку.
- выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»;
- выполнение движений пальцами рук: сгибать пальцы в кулак /разгибать;
- выполнение движений плечами: вверх, вниз
- бросание мяча: двумя руками

- удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры);
- выполнение двигательного действия в течение заданного времени;
- выполнение двигательного действия на протяжении заданного расстояния;
- выполнение двигательного действия определенное количество раз.
- изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево) наклон (вперед, назад, вправо, влево);
- вставание на четвереньки;
- ползание: на животе, на четвереньках;
- сидение: сидение на полу с опорой; сидение на полу без опоры; посадка из положения «лежа на спине»; сидение на стуле;
- выполнение движений ногами: подъем ноги вверх;
- ходьба: по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры); по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры).
- прыжки на двух ногах на месте
- удары по мячу ногой: с места.
- умения ходить на носках, высоко поднимая бедро, широким шагом,
- умения бегать
- принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).
- построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг

- размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.
- повороты на месте в разные стороны
- ходьба в колонне по одному, ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).
- ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.
- бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).
- умение прыгать на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево), прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.
- умение ползать на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Перелезание через препятствия.
- умение соблюдать правила игры.

## **5. Содержание учебного предмета**

### **I. Физическая подготовка**

#### **Пропедевтический уровень. Диагностика (тестирование)**

В конце и начале учебного года проводится диагностика двигательных умений (навыков) и физических способностей обучающихся в виде

специальноорганизованного педагогического наблюдения, данные тестирования являются основой для постановки образовательных целей на предстоящий учебный год. Диагностические параметры представлены в материалах программы «Адаптивная физическая культура» (авторы Андреева И.Н., Покровская И.А., 2014)

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

#### *Восприятие тактильных раздражителей*

*Цель: способствовать восприятию тактильных раздражителей и умению реагировать на них (осязание, температура, давление, боль).*

Содержание: плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами; обтирание полотенцем, смоченным водой различной температуры, льдом, снегом; надавливание на различные части тела аппликатором Кузнецова, зубочисткой, шишками и другими природными материалами; похлопывание, втирание крема, массажирование; «купание» в песке, фасоли или горохе, др.

#### *Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей*

*Цель: способствовать восприятию вестибулярных/кинестетических раздражителей и умению реагировать на них.*

Содержание: формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.; развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, коляске, на фитболе, горке,

др.; формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения: вперед-назад, вверх-вниз, при объезде препятствий, движение по кругу и др.

#### *Восприятие тела как единого целого*

*Цель: способствовать узнаванию тела как единого целого.*

Содержание: развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека; контакт всего тела с телом другого человека; развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль; развитие ощущений во время заворачивания в одеяло, в мат; смена покоя и движения (качели, гамак, батут).

#### *Восприятие различных частей тела*

*Цель: учить узнавать (выделять, распознавать, различать) разные части тела.*

Содержание: восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием:

- тактильных раздражителей;
- пассивного и/или целенаправленного движения;
- визуальных раздражителей.

#### *Развитие сенсомоторной координации*

*Цель: способствовать взаимодействию межсенсорных анализаторов.*

Содержание:

- развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами);

- развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука – посмотри/возьми/дотянись/сбрось; фокусирование внимания на своих руках; нахождение спрятанного предмета от видимого к невидимому, от близкого к дальнему);

- развитие слухо-зрительно-моторной координации (игровые действия с музыкальными предметами: игра в бубенчики, игра на пианино, игра в барабан и т.д.).

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

#### *Контроль положения головы*

*Цель: обучение контролю положения головы в разных позах или в процессе смены позы.*

Содержание:

#### **А. В исходном положении лежа:**

- удержание/контроль положения головы по средней линии, в различных исходных положениях в процессе игры, наблюдения за чем-либо: лежа на спине; лежа на животе; лежа на боку (правом/левом); лежа на боку (правом/левом) с опорой на предплечье;

- удержание/контроль положения головы во время поворотов и наклонов головы вправо, влево, вперед (приподнимание от поверхности) в исходном положении: лежа на спине; лежа на животе; лежа на боку (правом/левом); лежа на боку с опорой на предплечье;

- удержание положения головы при переходах из одного положения лежа в другое (смена положения/позы): из исходного положения лежа на спине в положение лежа на боку; из положения лежа на боку в положение лежа на животе; из положения лежа на животе в положение лежа на боку; из



положения лежа на боку в положение лежа на спине; из положения лежа на боку в положение лежа на боку с опорой на предплечье.

**Б.В исходном положении сидя:**

- удержание головы по средней линии: сидя на коленях взрослого; сидя в функциональном кресле; в позе сидя на полу (с выпрямленными вперед ногами, сед справа/слева от пяток, сидя по-турецки); сидя на стуле, сидя на скамейке с опорой на ноги или без опоры на ноги;

- удержание головы, в разных исходных положениях сидя, во время слежения за движущимся предметом или в поиске звучащей игрушки.

**В. В исходном положении стоя:**

- удержание положения головы по средней линии, стоя в вертикализаторе;

- удержание положения головы во время поворотов, стоя в вертикализаторе, во время слежения за движущимся предметом или поиска звучащей игрушки.

*Контроль тела в положении лежа*

*Цель: учить контролировать позу лежа (на животе, на боку, на спине).*

**Содержание:**

- удержание позы лежа на животе с валиком под грудью и опорой на предплечья (на горизонтальной поверхности, на наклонной поверхности);

- удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине) при манипулировании предметами;

- удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине), дотягиваясь одной рукой до предмета;

- удержание позы лежа наживоте, на спине в процессе катания на роликовой доске или на балансировочной поверхности/доске; при продвижении покрывала или мата;

- удержание позы лежа на спине – на полу, на надутым фитболе большого диаметра.

#### *Контроль тела в положении сидя*

*Цель: обучение контролю позы сидя (на полу, на стуле с опорой на спинку и без опоры на спинку, на коляске и т.д.).*

#### Содержание:

- удержание позы сидя в процессе наблюдения за происходящим вокруг;
- удержание позы сидя при перекладывании предметов справа налево, сверху вниз, спереди назад и обратно;
- удержание позы сидя без опоры на ноги, дотягиваясь до предметов, находящихся спереди/сзади, справа/слева, снизу/сверху;
- удержание позы сидя на фитболе с опорой на ноги;
- удержание позы сидя на фитболе при выполнении упражнений;
- удержание позы сидя в процессе качания на качелях;
- умение дотянуться до предметов, находящихся спереди или сбоку, внизу, вверху;
- удержание вытягиваемого из-под ног предмета (маленький коврик, спортивный мат, тканевое покрывало);
- перенос веса тела с одной ноги на другую в положении сидя.

#### *Контроль тела в положении стоя*

*Цель: обучение контролю положения стоя (на четвереньках, на коленках, на ногах)*

Содержание:

- удержание позы стоя на четвереньках, на коленях, на ногах, наблюдая за происходящим вокруг;

- удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), находясь на различной поверхности опоры (мягкий мат, балансировочная поверхность, качели, батут, на наклонной поверхности, на подвижной поверхности);

- удержание позы стоя (на коленях, на ногах), держась за опору;

- удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) при перекладывании предметов справа налево, сверху вниз;

- удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) во время игры;

- удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), дотягиваясь до предметов;

- удержание позы стоя во время катания на тележке, роликовой доске (тележка или роликовая доска приводится в движение другим человеком).

*Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости*

*Цель: обучение переходу из одного положения в другое в горизонтальной плоскости (начальная и конечная позы находятся на одном уровне)*

Содержание:

- переход из положения лежа на спине в положение лежа на правом/левом боку;

- переход из положения лежа на правом/левом боку в положение лежа на животе;

- переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе;
- переход из положения лежа на животе в положение лежа на правом/левом боку и т.д.;
- переход из положения сидя на стуле в позу сидя на коляске;
- поворот в правую/левую сторону на  $45^{\circ}/90^{\circ}/180^{\circ}/360^{\circ}$  сидя на стуле, скамейке, модуле;
- поворот в правую/левую сторону на  $45^{\circ}/90^{\circ}/180^{\circ}/360^{\circ}$  сидя на стуле, скамейке, модуле;
- поворот в правую/левую сторону на  $45^{\circ}/90^{\circ}/180^{\circ}/360^{\circ}$  в позе стоя, др.

*Обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости*

*Цель: обучение переходу из одного положения в другое вертикальной плоскости (начальная и конечная позы имеют разный уровень по высоте)*

Содержание:

- переход из позы лежа на спине в сед справа от пяток, сидя с вытянутыми ногами;
- переход из позы лежа на животе в позу стоя на четвереньках;
- переход из позы сидя на полу в позу стоя на четвереньках;
- переход из позы сидя в позу стоя;
- переход из позы стоя в позу сидя;
- переход из положения сидя на скамейке в положение сидя на стуле, в кресло-коляску;
- переход из положения стоя на коленях в позу стоя на одном колене;

- переход из положения стоя на одном колене в позу стоя, держась за опору;

- переход из положения стоя на четвереньках в позу стоя на коленях, др.

*Передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств*

*Цель: обучение целенаправленному передвижению вперед без использования вспомогательных средств.*

Содержание:

- передвижение вперед в низких исходных положениях: ползание на животе, спине, боку; перекачивание соспины на живот; ползание на четвереньках с поддержкой под животом; ползание на четвереньках;

- в вертикальных (высоких) исходных положениях: передвижение сидя на ягодицах; ходьба на коленях, на ногах.

*Передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств*

*Цель: обучение целенаправленному передвижению вперед с использованием технических средств.*

Содержание:

- передвижение на роликовой доске (лежа, сидя);

- передвижение на коляске с помощью;

- ходьба с тележкой (ходунками, тростями);

- езда адаптированном на велосипеде (самокате) с помощью.

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

*Развитие силовых способностей*

*Цель: содействовать развитию силовых способностей.*

Содержание:

- выполнение упражнений с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести: отведение руки в положении лежа на спине; сгибание-разгибание рук, ног; лазание; подтягивание на скамейке; преодоление препятствий и др.

- выполнение упражнений с внешним сопротивлением: выполнение действий с эластичными, упругими материалами (резиновый бинт, эспандер, пружина); развитие навыков тянуть, тащить предметы различного веса, толкать руками и ногами набивной мяч, утяжеленный предмет; переносить предметы различного веса; выполнять действия с утяжелителями на руках, ногах и корпусе; перетягивать ленту, веревку, канат и др.

*Развитие выносливости*

*Цель: способствовать развитию общей выносливости.*

Содержание:

- удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры);

- выполнение двигательного действия в течение заданного времени;

- выполнение двигательного действия на протяжении заданного расстояния;

- выполнение двигательного действия определенное количество раз.

Например:

- ходьба по коридору в течение 10 минут;

- подъем и спуск по лестничному пролету 5 раз.

### *Развитие гибкости*

*Цель: способствовать поддержанию/увеличению объема движений в суставах.*

#### Содержание:

- поддержание объема движений в суставах при помощи позиционирования (придание правильного положения тела с помощью малых вспомогательных средств или технических приспособлений) лежа, сидя, стоя: стояние в вертикализаторе; лежание на боку в подковообразной подушке; лежание на животе с валиком под грудью и др.

- выполнение пассивных движений с максимально возможной амплитудой, выполнение пассивных упражнений на увеличение амплитуды движения в суставах (например; педагог пассивно сгибает/разгибает руку ребенка в плечевом суставе с максимально возможной амплитудой);

- выполнение активных движений с максимально возможной амплитудой; действия, выполняемые ребенком, во время протягивания руки к предметам; во время наклонов за предметами; во время поворотов туловища и др.

### *Развитие способности к статическому и динамическому равновесию*

*Цель: содействовать развитию способностей к равновесию.*

#### Содержание:

- удержание равновесия в различных положениях лежа на неподвижной опоре, на подвижной опоре;

- удержание равновесия в положении сидя на неподвижной опоре, на подвижной опоре;

- удержание равновесия, стоя на четвереньках на неподвижной опоре, на подвижной опоре;

- удержание равновесия, стоя на коленях на неподвижной опоре, на подвижной опоре;

- удержание равновесия в позе стоя на неподвижной, на подвижной опоре; развитие защитных реакций равновесия в различных положениях;

- развитие защитных реакций равновесия в различных положениях и др.

*Развитие способности ориентироваться в пространстве*

*Цель: способствовать развитию ориентирования в пространстве.*

Содержание:

- развитие представлений о пространственном расположении частей тела;

- ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций);

- ориентирование в направлении передвижения в пространстве;

- формирование представлений об окружающем пространстве;

- формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство;

- способствовать преодолению страха нового пространства и др.

*Развитие чувства ритма*

*Цель: способствовать развитию чувства ритма.*

Содержание:

- подстраивание под ритмические движения, выполняемые совместно с педагогом;



- выполнение ритмических движений по подражанию (хлопать двумя руками, одновременно или поочередно по столу, топать одной (двумя) ногами и т.д.);
- выполнение движений на фоне ритмического сопровождения звучащих жестов (хлопки, притопы);
- выполнение движений под счет;
- выполнение движений на фоне ритмического сопровождения музыкальных инструментов (бубен, маракасы и др.);
- выполнение движений в ритме музыки и песен.

### ***Развитие функции руки***

#### *Знакомство с предметами с помощью рук*

*Цель: способствовать восприятию кистью тактильных раздражителей и умению адекватно реагировать на них.*

#### **Содержание:**

- прикосновение к ладоням, к тыльной стороне кисти руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой;
- прикосновение рукой к различным частям тела;
- опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок, желуди);
- вкладывание предметов в руку (игрушку, маракас, ткань, мочалку);
- сдвигание с помощью рукой предметов (легкие, тяжелые), др.

#### *Обучение функциональным действиям руками*

*Цель: способствовать развитию функциональной ручной деятельности.*

## Содержание:

- развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет;
- развитие умения брать предметы из руки взрослого;
- развитие умения брать/удерживать предметы одной/двумя руками;
- развитие умения брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным);
- развитие умения целенаправленно и осознанно отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать);
- развитие целенаправленного движения рук в повседневной практике;
- формировать соотношение захвата с формой предмета;
- оставлять отпечатки пальцев; прокатывать мяч двумя руками;
- обучение строительству башни, надеванию варежки, застегиванию молнии; навыку тянуть веревку.

## Базовый уровень

### Диагностика (тестирование)

Тестирование обучающихся по базовому уровню проводится по двигательным тестам, позволяющим оценить двигательные умения и физические способности. Проведение контрольных испытаний, способы их выполнения и оценка результатов тестирования осуществляется по общепринятым правилам.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются следующие тесты: на быстроту - бег на 10 м с высокого старта, на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места, на ловкость - челночный бег 3x10 м, на силу - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание. Полный перечень диагностических упражнений

представлен в материалах программы «Адаптивная физическая культура» (авторы Андреева И.Н., Покровская И.А., 2014).

### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

*Дыхательные упражнения:* произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Основные движения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках.

Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической

скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

### *Элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений*

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны.

*Ходьба и бег.* Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с

однойноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, сразбега. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

## **II. Коррекционные подвижные игры**

### **Пропедевтический уровень**

#### ***Подвижные игры***

Прохождение с помощью взрослого «Полосы препятствий» (ползание различным способом с помощью, ходьба с помощью по широкой скамейке, перелезание с помощью доступным способом скамейки, мягкого модуля, пролезание с помощью в тоннеле; преодоление наклонной поверхности с помощью); «Горка»: удержание равновесия сидя в коляске, лежа на роликовой доке, при съезде с горки, угол наклона 20 гр. (техническим средством управляет взрослый); игра «Ладушки» с помощью.

#### ***Элементы спортивных игр и упражнений***

*Баскетбол:* удержание мяча в руках в течение пяти секунд с поддержкой, захват и отпускание мяча с поддержкой, толчок мяча от груди/тела по

направлению цели с поддержкой, захват и удержание мяча в течение пяти секунд без поддержки, захват и удержание мяча продолжительное время, захвати толчок мяча от груди/тела по направлению цели без поддержки, передача мяча по кругу с поддержкой.

*Пионербол:* касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого; удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого, берет в руки и бросает волейбольный мяч в сторону сетки без поддержки.

*Футбол:* отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения лежа, сидя, стоя с помощью взрослого, удар ногой по мячу из различных исходных положений с помощью взрослого.

### ***Базовый уровень***

#### ***Подвижные игры***

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрыесанки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строимдом». Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на различные группы мышц. Игры: «Догони мяч», «Сбей кеглю», «Замок», «Зоопарк», «Ладушки», «Подпрыгни и подуи на шарик», «Догони обруч», «Ориентировка по слуху», «Волейбол в кругу», «Поймай мяч», «Догони меня», «Охотник и утки», «День ночь», «У медведя на бору».

### ***Элементы спортивных игр и спортивных упражнений***

*Баскетбол.* Узнавание баскетбольного мяча. Броски мяча двумя руками от груди (в стену, в щит, в руки учителя). Передача баскетбольного мяча безотскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола, стены, щита). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведения мяча на месте (двумя, одной рукой), в движении по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

*Волейбол.* Узнавание волейбольного мяча. Удар по подвешенному мячу на уровне вытянутой руки. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

*Футбол.* Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара ногой по мягкому модулю/перевернутому пластиковому ведру . Выполнение удара по мячу из различных исходных положений (сидя на скамейке/коляске, стоя с различной степенью поддержки). Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега(пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Ведение мяча по прямой, змейкой, остановка катящегося мяча ногой, удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность, бег за мячом. Выполнение передачи мяча партнеру.

## **7. описание материально-техническое обеспечения учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

АФК 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, опор 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.



## Список литературы:

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом). Методическое пособие/ Под редакцией А.А. Потапчук.- СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003г. – 228 с.
2. Дети с множественными нарушениями развития: учебное пособие для педагогов, психологов, дефектологов / под редакцией Л.М. Шипициной и Е.В. Михайловой. – СПб,; НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2012г.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советскийспорт, 2003. - 464 с., ил.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательныйигротренинг для дошкольников. - СПб.: РЕЧЬ, 2002.
5. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с. — (Коррекционная педагогика).
6. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.: ил.
7. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н. А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.; ил.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая

характеристика адаптивной физкультуры / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.: ил.

9. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.: ил.

10. Детский церебральный паралич / В.А.Бронников, А.В. Одинцова, Н.А.Абрамова, А.А.Наумов, О.К.Малышева. – Пермь: Здравствуй, 2000. - 256 с. (В семье больной ребенок)

11. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Под ред. д.м.н.С.Ф.Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

12. Л.Н.Ростомашвили. Педагогическая практика по специализации «Адаптивное физическое воспитание»: Учебно-методическое пособие по подготовке, организации и проведению педагогической практики студентов по специализации «Адаптивное физическое воспитание». – СПб, 2006

13. Миненкова И.Н. Использование метода базальной стимуляции в коррекционно-педагогической работе с детьми с тяжёлыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития / И.Н. Миненкова // Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: учеб.-метод. пособие / С.Е. Гайдукевич и др.; науч. ред. С.Е. Гайдукевич. – Мн: УО «БГПУ им. М. Танка», 2007. – С. 69–74.