

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Поселковая средняя общеобразовательная школа Азовского района

---

РАССМОТРЕНО

На заседания педагогического  
совета протокол № 1

от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Атрохова О.П.

31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Поселковая

СОШ:  /Шкурко С.Г./

Приказ № 71 от 31.08.2020 года



АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ  
ОПОРНО – ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА  
(вариант 6.1)

пос. Новополтавский

2020 год

---

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) (вариант 6.1) .....	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ АООП ООО .....	6
2.2. Программы учебных предметов, курсов, внеурочной деятельности .....	6
3. Программа коррекционно – развивающей работы (вариант 1/6.1.) .....	8
3.1. Пояснительная записка .....	8
3.2. Целевой раздел .....	9
3.3. Планируемые результаты коррекционной работы .....	10
3.4. Содержательный раздел .....	11
3.4. Программа психологического сопровождения обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата .....	16
(первый год обучения в основной школе, вариант 6.1) .....	16
3.5. Программа логопедической работы с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата (первый год обучения в основной школе, вариант 6.1) .....	21
4. Организационный раздел .....	24
4.1. Учебный план .....	24
4.2. План внеурочной деятельности .....	28
4.3. Календарный учебный график .....	28
4.4. Система условий реализации АООП НОО .....	28

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа  
(далее - АООП)

основного общего образования (далее - ООО) обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – Джарлинская основная общеобразовательная школа (далее - Школа) определяет содержание и организацию образовательной деятельности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее - НОДА) с учетом образовательных потребностей и запросов участников образовательных отношений.

Нормативно-правовую базу разработки АООП ООО для обучающихся с НОДА (вариант 6.1) МБОУ «Поселковая СОШ» составляют:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее - ФГОС НОО);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее - ФГОС ООО);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее - ФГОС с ОВЗ);

– Примерная основная образовательная программа основного общего образования (далее - ПООП ООО) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15 в редакции протокола № 1/20 от

04.02.2020));

→ приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

→ приказ Минобрнауки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

→ Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;

→ Проект примерных адаптированных образовательных программ основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (первый год обучения в основной школе) разработанные Минпросвещения России (письмо от 14.08.2020 № ВБ – 1612/07).

→ Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"(утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189);

→ Устав МБОУ «Поселковая СОШ».

→ Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Поселковая СОШ АООП ООО (вариант 1/6.1.) предполагает, что обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата получают образование, соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, планируемому результатам основного общего образования нормативно развивающихся сверстников, находясь в их среде и в те же сроки обучения (5 – 9 классы) при создании условий, учитывающих их особые образовательные потребности. Осваивая АООП ООО (вариант 1/6.1.) обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, имеют право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации в иных формах.

Реализация в образовательном процессе особых образовательных потребностей каждого обучающегося открывает путь к его полноценному личностному развитию, качественному образованию, социальной адаптации и интеграции в обществе.

### **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, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения, в том числе Специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды.

Для этой группы обучающихся обучение в общеобразовательной школе возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. Помимо этого дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи - (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период обучения щадящий режим,

психологическую и коррекционно-педагогическую помощь.

**АООП ООО (вариант 6.1) для обучающихся с НОДА предусматривает различные варианты специального сопровождения обучающихся данной категории:**

- обучение в общеобразовательном классе по АООП НОО обучающихся с НОДА
- (вариант 6.1);
- обучение по индивидуальным программам с использованием надомной и (или)
- дистанционной формы обучения;
- организация коррекционно-развивающих занятий педагогами, специалистами сопровождения Школы.

**АООП ООО (вариант 6.1) содержит обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательного процесса.**

Обязательная часть составляет 80%, часть, формируемая участниками образовательных отношений- 20% от общего объема Программы.

**1.2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) (вариант 6.1)**

АОП ООО (вариант 1/6.1.) адресована обучающимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, демонстрирующим готовность к обучению совместно с нормативно развивающими сверстниками (в те же сроки), при создании образовательных условий, учитывающих их особые образовательные потребности.

Познавательное развитие обучающихся на данном возрастном этапе характеризуется:

- недостаточным запасом знаний и представлений об окружающем мире;
- нарушением умственной работоспособности, истощаемостью психических процессов;
- недостаточным уровнем развития внимания;
- снижением объема запоминания и воспроизведения, кратковременным характером
- памяти.

Нарушения умственной работоспособности как правило проявляются в двух вариантах. Стойкое равномерное снижение работоспособности, астенические проявления. У таких детей низкая активность восприятия учебного материала, ослабленное внимание. У детей быстро наступает психическое истощение, на которое ребенок может реагировать вспышками раздражения, активным избеганием от контакта или полным отказом.

Неравномерный (мерцательный) характер умственной работоспособности.

У таких детей состояние меняется иногда в течение одного урока несколько раз. Короткий период познавательной активности сменяется резким утомлением, внимание неустойчиво. Нарушение умственной работоспособности является главным препятствием продуктивного обучения.

Внимание характеризуется неустойчивостью, повышенной отвлекаемостью, недостаточной концентрированностью на объекте.

Личностные особенности обучающихся этой категории часто характеризуются: низкой Мотивацией достижений, коммуникативными нарушениями, неадекватно заниженной самооценкой, иждивенческими установками, повышенной эмоциональной привязанностью к родителям.

Снижение числа контактов с окружающими приводит к формированию ряда отрицательных черт характера: моральных, волевых. Такие дети не умеют преодолевать трудности, подчинять свои действия определенным требованиям и правилам. Затрудняются организовать свою деятельность, регулировать ее и свое поведение. У многих детей в этом возрасте начинают проявляться черты характера, заострившиеся в связи с переживанием заболевания. В группе обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата часто встречаются акцентуации характера, которые крайне редко диагностируются у нормально развивающихся подростков: астено-невротическая и сенситивная. Для астено-невротической акцентуации характерны повышенное внимание к состоянию своего здоровья, частые жалобы, ипохондрический фон настроения. Такие особенности диагностируются у подростков с тяжелой двигательной патологией. Для сенситивной акцентуации характерны низкая самооценка, выраженное переживание внешних проявлений заболевания, неуверенность в себе. Такие черты

характера чаще отмечаются у обучающихся с легкой и средней тяжестью двигательных нарушений. Они формируются под влиянием неудач в процессе контактов с окружающими людьми, в том числе здоровыми сверстниками.

На основе АООП ООО (вариант 1/6.1.) могут получать образование по рекомендации ПМПК следующие обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, имеющие:

- нормальное интеллектуальное развитие или легкие парциальные когнитивные нарушения;
- отсутствие сопутствующих нарушений (зрения, слуха, грубого недоразвития речи и т.п.);
- достаточно развитые навыки самообслуживания (самостоятельно одевается, ест и др.);
- хотя бы одна рука способна к различным манипуляциям;
- разборчивую речь.

Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, получающих образование на основе АООП ООО (вариант 1/6.1.) включают:

обеспечение особой организации образовательной среды с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося;

создание эмоционально комфортной и деловой атмосферы, способствующей личностному развитию, качественному образованию обучающихся, становлению самостоятельности и познавательной активности, успешной социальной интеграции;

реализация в образовательном процессе лично - ориентированного и индивидуально - дифференцированного подходов;

постановка и реализация на уроках и в процессе внеурочной деятельности целевых установок, направленных на предупреждение возможных отклонений в развитии;

при необходимости, применение в образовательном процессе специальных методов, приёмов и средств обучения; учёт при организации обучения разных категорий обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и оценке их достижений специфики восприятия и переработки информации, овладения учебным материалом;

обеспечение непрерывности образовательно-коррекционного процесса, реализуемого, через содержание образовательных областей и внеурочную деятельность, в том числе, при проведении специальных занятий, предусмотренных «Программой коррекционной работы», способствующей достижению обучающимися планируемых результатов образования включающей «Индивидуальный план коррекционно - развивающей работы обучающегося», разрабатываемый с учетом рекомендаций ПМПК, а также психолого-педагогического консилиума образовательной организации;

обеспечение качественной профориентационной работы в соответствии индивидуальными особенностями обучающихся, выбора ими дальнейшего образовательного маршрута и профессии с учетом собственных возможностей и ограничений;

взаимодействие всех участников образовательного процесса с целью реализации единых подходов в решении образовательно - коррекционных задач;

обеспечение специальной психолого-педагогической поддержки семье обучающегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата, активное включение родителей и других членов семьи в процесс образования их детей;

систематическая методическая поддержка коллектива учителей;

систематическое психолого-педагогическое сопровождение нормативно развивающихся обучающихся и их родителей с целью формирования толерантного отношения к обучающимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, формирования детского коллектива на основе принятия обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, взаимного уважения и дружбы между детьми, желания сотрудничать в различных видах учебной и внеурочной деятельности;

оказание обучающимся необходимой медицинской помощи с учетом имеющихся ограничений здоровья, в том числе, на основе сетевого взаимодействия.

## **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ АООП ООО**

### **2.1 Программа формирования универсальных учебных действий АООП ООО**

**обучающихся с НОДА (далее - Планируемые результаты) соответствует ООП ООО Школы.**

### **2.2 Программы учебных предметов, курсов, внеурочной деятельности**

**Адаптированная рабочая программа основного общего образования предметной области**

**«Математика и информатика»  
по предмету «Математика» для учащихся с НОДА**

Внесение изменений дополнений в рабочую программу учебной дисциплины не предусматривается. Образовательные потребности учащихся с НОДА, обучающихся по варианту 6.1 и специальные условия соответствуют тем, что представлены в общем описании адаптированной программы для детей с НОДА.

**Адаптированная рабочая программа основного общего образования предметной области  
«Филология»  
по предмету «Русский язык» для учащихся с НОДА**

Внесение изменений дополнений в рабочую программу учебной дисциплины не предусматривается. Образовательные потребности учащихся с НОДА, обучающихся по варианту 6.1 и специальные условия соответствуют тем, что представлены в общем описании адаптированной программы для детей с НОДА.

**Адаптированная рабочая программа основного общего образования предметной области  
«Филология»  
по предмету «Литература» для учащихся с НОДА**

Внесение изменений дополнений в рабочую программу учебной дисциплины не предусматривается. Образовательные потребности учащихся с НОДА, обучающихся по варианту 6.1 и специальные условия соответствуют тем, что представлены в общем описании адаптированной программы для детей с НОДА.

**Адаптированная рабочая программа основного общего образования предметной области  
«Общественно-научные предметы»  
по предмету «История» для учащихся с НОДА**

Внесение изменений дополнений в рабочую программу учебной дисциплины не предусматривается. Образовательные потребности учащихся с НОДА, обучающихся по варианту 6.1 и специальные условия соответствуют тем, что представлены в общем описании адаптированной программы для детей с НОДА.

**Адаптированная рабочая программа основного общего образования предметной области  
«Общественно-научные предметы»  
по предмету «География» для учащихся с НОДА**

Внесение изменений дополнений в рабочую программу учебной дисциплины не предусматривается. Образовательные потребности учащихся с НОДА, обучающихся по варианту 6.1 и специальные условия соответствуют тем, что представлены в общем описании адаптированной программы для детей с НОДА.

**Адаптированная рабочая программа основного общего образования предметной области  
«Естественно-научные предметы»  
по предмету «Биология» для учащихся с НОДА**

Внесение изменений дополнений в рабочую программу учебной дисциплины не предусматривается. Образовательные потребности учащихся с НОДА, обучающихся по варианту 6.1 и специальные условия соответствуют тем, что представлены в общем описании адаптированной программы для детей с НОДА.

**Адаптированная рабочая программа основного общего образования предметной области  
«Искусство»  
по предмету «Музыка» для учащихся с НОДА**

Внесение изменений дополнений в рабочую программу учебной дисциплины не предусматривается. Образовательные потребности учащихся с НОДА, обучающихся по варианту 6.1 и специальные условия соответствуют тем, что представлены в общем описании адаптированной программы для детей с НОДА.

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ с НОДА**  
**по физической культуре**  
**Мартирисян Юрия Андраниковича 13.05.2008 года рождения, ученика 6 класса**  
**на 2020-21 учебный год**

**Пояснительная записка**

Адаптированная основная образовательная программа общего образования по предмету адаптивная физическая культура для 6 класса Мартирисян Юрия. 13.05.2008 г.р., направлена на реализацию Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. На основании заключения РПМПК обучающийся признан ребенком с ограниченными возможностями здоровья, рекомендовано обучение по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с НОДА (с ориентацией на вариант 6,1 ФГОС ООО). По созданию специальных условий обучения и воспитания ребенка рекомендована работа учителя по физической культуре, а также социально-педагогическое сопровождение.

Программа разработана на основе:

- Закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014)
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1598, зарегистрирован в Минюсте России 03.02.2015 г., регистрационный номер 35847);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях,
- Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ «Приобская средняя общеобразовательная школа».

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.

**Цель образовательной коррекционной работы**

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

**Общая характеристика учебного предмета**

**Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):**

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

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

- коррекция техники основных движений – 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 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 – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

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

Объем учебного времени:

Адаптивная физическая культура проводится в форме индивидуального занятия, (3 ч. в неделю) 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 45 минут в неделю для формирования необходимых навыков.

Учащиеся, имеющие среднюю и тяжелую степени заболеваний, посещают уроки адаптивной физкультуры, которые проводятся согласно расписанию в учебное время. Для тех, у кого выявляются наиболее тяжелые нарушения, объем учебного материала в процессе может быть изменен. Необходимость АФК (двигательная коррекция) конкретно для каждого ученика определяет врач по лечебной физкультуре и невропатолог.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**



**Личностные результаты:**

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

**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, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся. 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, подвижные игры с предметами, музыкальные, речевые музыкальные игры

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, прямохождения, 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, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

**Учебно-тематический план по АФК**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
	основы знаний	В процессе занятий
	Развитие двигательных способностей (Общая физическая	32

	подготовка)	
	Профилактические и корригирующие упражнения	30
	Подвижные игры с предметами	20
	Музыкальные, речевые музыкальные игры	20
	всего	102

<p>Основы знаний. Теоретические сведения.</p>	<p>Теоретические сведения. Формирование общего представления о ФК. Понимать роль и значение уроков физической культуры. Инструктаж по технике безопасности. Научатся ориентироваться в понятии «физическая культура».</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Соблюдать правила поведения во время занятий. Знать требования к спортивной форме, понятия «строй», «колонна», «шеренга», «основная стойка». Иметь элементарные знания о разделах программного материала АФК.</p>
<p>Развитие двигательных способностей (ОФП).</p>	<p>Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.</p> <p>Элементы строевой подготовки. Построение в колонну, шеренгу. Команды «Равняйсь», «Смирно», расчет по порядку, рапорт.</p> <p>Основные виды передвижения.</p> <p>Передвижение в колонне по одному. Передвижение попластунски, в упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной, приставным шагом. Передвижение в стойке на коленях с опорой на цилиндр. Передвижение на животе по гимнастической скамейке, по скамейке с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие функции опорности и равновесия с использованием цилиндра.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>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.</p>
<p>Профилактические и корригирующие упражнения</p>	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>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).</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Уметь выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.</p>

	Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений. Выполнять упражнения под счет учителя.
Подвижные игры с предметами	Соблюдать правила безопасности. Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Выполнять основные упражнения для развития гибкости, быстроты. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Музыкальные, речевые музыкальные игры	Развитие чувства ритма через музыкальное творчество. Учить слушать и слышать ритм музыки. Развивать любознательность, смекалку, мышление, память, внимание, воображение, речь. Воспитывать интерес к заданным заданиям.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока в году	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата	Дата
				по плану	по факту
1 2	Основные ИП и движения головы, рук и ног.	Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног	Уметь ИП	02.09-04.09	
3 4	Упражнения с предметами и без предметов.	Выполнение упражнений без предметов, с мячами, гимнастическими палками.	Уметь выполнять упражнения	06.09-09.09	
5 6	Различные виды передвижений	Выполнение различных видов передвижения по мату. музыкальная игра.	Уметь выполнять упражнения движения	11.09-13.09	
		<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
7 8	Основные положения рук	Вверх, к плечам, перед грудью. Круговые движения обеими руками в	Уметь выполнять технику ОРУ	16.09-18.09	

		сагиттальной плоскостях. Несложные ассиметричные движения руками. Игра «Топай, хлопай» музыкальная.			
9 10	Упражнения в положении лежа на животе	Поднимание головы, руки назад или в стороны. Одновременное поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки приближены к позвоночнику). Поднимание головы и туловища, руки на пояс. Подвижные игры	Уметь выполнять технику ОРУ	20.09-23.09	
11 12	Упражнения в положении лежа на спине	Попеременное выпрямление ног, движения «велосипедиста» ногами. Поднимание головы и одновременное тыльное сгибание рук. Подвижные игры	Уметь выполнять технику ОРУ	25.09-27.09	
13 14	Упражнения для укрепления мышц стопы	Движения ступней в положении лежа и сидя. Различная ходьба. Захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов. Подвижные игры	Уметь выполнять технику ОРУ	30.09-02.10	
		<b>Дыхательные упражнения</b>			
15 16	Правильные дыхательные упражнения	Вдох и выдох через нос и рот. При приседании, ходьбе, наклонах, различных движениях рук. Подвижные игры	Уметь выполнять упражнения для правильного дыхания	03.10-07.10	
		<b>Упражнения с мячами</b>			
17 18	Передача мяча	По кругу, в колонне над головой. Подвижные игры	Уметь выполнять техник у передачи мяча	09.10-11.10	
19 20	Перекатывание мяча друг другу	Из положения лежа на животе. Подвижные игры	Уметь владеть мячом	14.10-16.10	
21 22 23	Подбрасывание и перебрасывание мяча	Друг другу в кругу вправо и влево. Подбрасывание в шеренгах увеличивая расстояние до 4-5 м. Подвижные игры	Уметь владеть мячом	17.10-21.10-23.10	
24 25 26	Броски и ловля мяча	В стену, под поднятой ногой. Вверх и ловля его во время ходьбы, то же с ударом мяча о пол. Подвижные игры	Выполнять технику броска и ловли мяча	24.10-28.10-30.10	
		<b>Упражнения с палками</b>			

27 28	Упражнения лежа на животе	Палка горизонтально вверх и за голову Подвижные игры Подвижные игры	Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой	31.10-11.11	
29	Перешагивания через палку	В начале вперед затем назад и т.д. меняя высоту	Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой	13.11	
30 31	Упражнения лежа на спине	Палка горизонтально за голову Подвижные игры	Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой	14.11-18.11	
		<b>Упражнения на осанку</b>			
32 33	Упражнения с удержанием груза на голове	Повороты кругом, приседание, передвижение по наклонной плоскости, лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Подвижные игры		20.11-21.11	
34 35	Упражнения в равновесии	Ходьба с мешочками на голове с различным положением рук	Техника выполнения упражнений в равновесии	25.11-27.11	
36 37	Ходьба приставными шагами	(Боком) по бревну Подвижные игры	Техника выполнения ходьбы по гимнастическому бревну	28.11-2.12	
		<b>Смешанные висы</b>			
38 39	Смешанные висы	Вис стоя, вис лежа(спереди, боком, сзади), висы присев Подвижные игры.	Уметь выполнять смешанные висы	04.12-05.12	
40 41 42	Переход из одного смешанного виса в другой	Из виса присев ,переступая вперед, перейти в вис лежа сзади. Подвижные игры	Уметь выполнять смешанные висы	09.12-11.12-12.12	
43	Вис лежа на спине	Тыльное и подошвенное сгибание стоп. Поднимание прямых ног попеременно и одновременно. Попеременное и одновременное сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Подвижные игры	Следить за техникой выполнения упражнений	16.12	
		<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
44-45	Упражнения развивающие навыки движения	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		18.12	
46-47	Выполнение движений головой	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		19.12	

48-49	Занятия для нормализации суставных функций	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».		23.12	
50-51	Выполнение движений руками	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».		25.12	
52-53	Выполнение движений пальцами рук	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание		08.01	
54-55	Занятия для мускулатуры живота	Попеременное выпрямление ног, движения «велосипедиста» ногами. Поднимание головы и одновременное тыльное сгибание рук.		09.01	
56-57	Упражнения для мышц живота	В положении лежа на спине поднимание туловища с помощью учителя и гимнастической палки		13.01	
58	Упражнения для мышц спины	В положении лежа на животе поднимание туловища с помощью учителя и гимнастической палки		15.01-16.01	
		<b>Ходьба и бег</b>			
59 60 61	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	Ходьба с различными положениями рук. Ритмичная ходьба, чередование бега с ходьбой. Ходьба на носках, пятках, на наружных сводах стоп. Подвижные игры	Уметь выполнять смену частоты и длины шагов в процессе ходьбы	20.01-22.01-23.01	
62 63	Свободный бег	Непринужденный бег, достаточное поднимание плеч и согнутых рук. Основное внимание на прямолинейность бега. Подвижные игры	Уметь выполнять технику бега	27.01-29.01	
		<b>Упражнения в лазание и перелезание</b>			
64 65	Лазание по наклонной скамейке	Лазание на четвереньках (скамейка под углом 20 градусов) Подвижные игры	Уметь выполнять технику лазания	30.010 3.02	
66 67	Лазание по гимнастической стенке	Лазание с одноименным и разноименным способами Подвижные игры	Уметь выполнять технику лазания	05.02-06.02	
68 69	Лазание через препятствие	Высота препятствия до 80 см Подвижные игры	Уметь выполнять технику лазания	10.02-12.02	
		<b>Прыжки</b>			
70 71	Прыжки на месте	Мягкое приземление Подвижные игры	Уметь выполнять технику приземления в	13.02-17.02	

			прыжках		
		<b>Упражнения в метании</b>			
72 73	Метание набивного мяча из-за головы	Стоя лицом по направлению метания в щит (1X1), расположенный на высоте 2 м. То же, стоя боком по направлению метания. Подвижные игры	Уметь выполнять технику метания	19.02-20.02	
74 75 76	Метание набивного мяча и других легких предметов	Высота 1.5-2 м (веревка, волейбольная сетка) Подвижные игры	Уметь выполнять технику метания	24.02-26.02-27.02	
77 78	Метания в цель	Метание в обруч		02.03-04.03	
		<b>Упражнения в равновесии</b>			
79 80 81	Переходы из высокого положения в низкое и наоборот	Из основной стойки в присед, в сто Подвижные игры йку на колене, в упор лежа и т.п. и наоборот.	Уметь выполнять технику из высокого в низкое и наоборот Переходов	05.03-09.03-11.03	
82 83 84	Ходьба по бревну	Ходьба по бревну (напольному)		12.03-16.03-18.03	
		<b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b>			
85	Ходьба на носках, на пятках с мячом	Передвигаться на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках		19.03	
86	Упражнения на ортопедических ковриках	Передвигаться на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках		30.03	
87	Вращение грузов стопами к себе, от себя	Катать стопами предметы сидя		01.04	
		<b>Подвижные игры и приемы спортивных игр</b>			
88 89	Передача мяча двумя руками от груди	Передача стоя на месте в парах	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди	02.04-06.04	
90 91 92	Передача мяча одной рукой от плеча	Передача стоя на месте в парах, в стену	Уметь выполнять передачу мяча одной рукой	08.04-09.04-13.04	

93 94	Передачи волейбольног о мяча	Передачи в парах	Уметь выполнять передачи	15.04- 16.04	
95 96 97	Перекаты, передачи, ловля мяча	Подвижные игры с мячами	Уметь выполнять передачу мяча	20.04- 22.04- 23.04	
98 99 100	Музыкальные подвижные игры	Воспитание чувства товарищества, коллективизма	Уметь выполнять передачу мяча и слышать музыку	27.04- 29.04- 30.04	
101 102	Подвижные игры под музыку	Воспитание чувства товарищества, коллективизма	Уметь слышать музыку и выполнять упражнения, задания	04.05- 06.05	

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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 и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;



- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- ознакомиться со свойствами воды на уроках плавания;
- не бояться воды, безбоязненно играть и передвигаться по дну удобным способом;
- принимать основные исходные положения в плавании;
- овладеть простейшими передвижениями в воде, погружением в воду, выдохом в воду;
- выполнять скольжения в положении лёжа на груди;

#### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

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 опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт- Петербург, 2003.
4. С.П. Евсеев « Теория и организация АФК» – М.: 2010.
5. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009.
6. А.А. Потапчук, Е.В. Ключкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.
7. «Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата». – Издательский дом Санкт-Петербург МАПО, 2004.