

**Ростовская область**

Октябрьский район  
п. Казачьи Лагери  
МБОУ СОШ №77

**Рабочая программа:**

**«Теория и методика адаптивной физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

**Автор: Конева И.В**

п. Казачьи Лагери  
2020 г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОГРАММЕ
  - 1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОВЗ
3. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
  - 4.1 БАЗОВАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ - 68 ЧАСОВ
  - 4.2 ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ -34 ЧАСОВ
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для общеобразовательных учреждений по адаптивной физической культуре, осуществляющих работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, независимо от их ведомственной принадлежности и организационно-правовой формы (далее - Учреждения).

Программа составлена с учетом нижеследующего.

Данные рекомендации являются дополнением к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных, общеобразовательных школ в Российской Федерации, ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ст.31 Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Спорт инвалидов). В данной статье отмечается, что «Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти, органы местного самоуправления, физкультурно-спортивные организации, в том числе физкультурно-спортивные объединения инвалидов организуют проведение физкультурных мероприятий, учебных занятий с участием детей с ОВЗ (Приложение к письму Росспорта от 12.12.2006 № СК-02-10/3685); Письмо Росспорта от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912, в котором представлены рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые используются при организации деятельности учреждений адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

В соответствии со статьей 31 Федерального закона №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Также необходимо обратить внимание, что нагрузка подбирается индивидуально для каждого ребенка, в меру его физических возможностей и подготовленности.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация), лечебная физическая культура, медицинская реабилитация, валеология, профилактическая медицина.

Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Цели адаптивной физической культуры:

-максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

- построения новых и совершенствования действующих технологий для работы с детьми имеющих диагноз ОВЗ обосновывая объективную необходимость обучения двигательным действиям, развития физических качеств, интеллектуальных способностей с последующей реальной интеграцией в социум, использования основных средств, методов и принципов в неразрывном единстве с теорией и организацией адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Объединяющим фактором учебно-тренировочного реабилитационного процесса у детей с ОВЗ является приоритет социализации и интеграции и только по достижению положительного эффекта появляется положительный эмоциональный фонд для активных реабилитационных мероприятий

Программа является основным государственным документом для проведения занятий для детей с ОВЗ. Методическая часть программы не должна рассматриваться специалистами, как единственно возможный вариант планирования учебного процесса.

Необходимо помнить, что в процессе физкультурно-спортивных занятий с инвалидами и лицами с отклонениями в развитии, решаются коррекционные задачи наряду с общими задачами:

1. *Общие*: укрепление здоровья, повышение работоспособности организма, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование двигательных качеств; формирование навыков здорового образа жизни и устойчивого желания и осознанного отношения к выполнению физических упражнений.

- организация с ними коррекционно-оздоровительной и физкультурно-спортивной работы, проведение спортивных соревнований по доступным видам спорта, - во многом зависит от *качества учебных программ, учебных планов и других документов, регулирующих учебно-тренировочный процесс.*

2. *Коррекционные*: коррекция нарушений физического развития и психомоторики. Задачи определяются дифференцированно в зависимости от характера и степени выраженности дефекта. Для детей с ОВЗ это коррекция скованности и ограниченности движений, развитие навыков ориентирования на слух, развитие функций кинестетического анализатора, статического и динамического равновесия, связанному с развитием двигательных умений и навыков, укрепление и развитие силы мышечных групп, тренировка опорной функции рук, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса, координации движений. Адаптивная физическая культура используется в реабилитационных целях в работе с детьми имеющих диагноз ОВЗ.

#### **Задачи:**

Образовательная – формировать специальные знания, умения и навыки, посвященные: изучению физической культуры личности (гигиена, режим дня, систематические спортивные занятия). Осмысленному выбору здорового образа жизни и профилактики (или переформированию, при необходимости) вредных привычек изучение технико-тактических действий согласно учебному плану, приобщению к физическим занятиям ФК и С

Оздоровительная – повышение уровня физической подготовленности для содействия: гармоничному физическому развитию, высокому уровню физической подготовленности, укреплению здоровья, развитию общих физических качеств и базирующихся на них способностей для достижения высокой физической работоспособности, повышению уровня специальных физических качеств и способностей, необходимых в противоборстве (условиях тренировочной и соревновательной деятельности). Формированию прикладных умений и навыков изучаемых видов спорта, развитию координационных способностей при ориентации в пространстве, укреплению мышечного корсета (для профилактики сколиоза) и мышц свода стопы (для профилактики плоскостопия)

Воспитательная – формировать личностные качества и свойства спортивного характера, воспитывать нравственные, волевые, интеллектуальные качества в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности, стремиться к растущей положительной динамике

#### **Этапы подготовки**

Подготовка обучающихся в общеобразовательных учреждениях, дополнительного образования детей в области адаптивной физической культуры и спорта разделяется на следующие этапы:

физкультурно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами спорта - который может длиться весь период занятий в учреждении;

-начальной подготовки - продолжительностью 2-3 года;

-учебно-тренировочный - продолжительностью от 4 лет и более;

-спортивного совершенствования - продолжительностью от 3 лет и более;

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности учреждений АФКиС.

**Физкультурно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами спорта этап** предполагает привлечение максимально возможного числа инвалидов и лиц с отклонениями в развитии или состоянии здоровья без ограничения возраста к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Критерии оценки:

- 1) стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- 2) динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида;
- 3) динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);
- 4) уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими.

**Этап начальной подготовки** предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся.

Критерии оценки:

- 1) стабильность состава занимающихся;
- 2) динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- 3) динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся;
- 4) уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с учителем.

**Учебно-тренировочный этап** предусматривает в дополнение к задачам первого и второго этапов повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по видам спорта, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных обучающихся к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов,

Критерии оценки:

- 1) освоение объемов учебных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта, выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- 2) освоение теоретических разделов программы;
- 3) динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- 4) динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации;
- 5) динамика спортивно-технических показателей.

## **1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования.**

Планируемые результаты освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам обучающихся, освоивших АООП НОО. Они представляют собой систему обобщённых личностно ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и

выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке. Планируемые результаты: • обеспечивают связь между требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения АООП НОО; • являться основой для разработки АООП НОО Организациями; • являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов и учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися АООП НОО. В соответствии с дифференцированными и деятельностными подходами содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщённые способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, а также задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям. Структура и содержание планируемых результатов освоения АООП НОО должны адекватно отражать требования ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, передавать специфику образовательного процесса (в частности, специфику целей изучения отдельных учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области), соответствовать возрастным возможностям и особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР. Результаты освоения обучающимися с ЗПР АООП НОО оцениваются как итоговые на момент завершения начального общего образования. Освоение АООП НОО обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социо-культурным опытом. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать: 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей; 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий; 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты освоения АООП НОО должны отражать: 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления; 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и

условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям; 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; 8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; 10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; 11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР предметные результаты должны отражать:

### **3. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.**

1. Основными требованиями учебного процесса являются:

- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В группах по видам спорта не осуществляются функции лечебной физической культуры. Лица, прошедшие курс занятий лечебной физической культурой и получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут далее заниматься в группах адаптивной физической культуры и в избранном или рекомендованном виде спорта.

2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.

3. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.

## **5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **5.1. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ**

Легкая атлетика - 27 часов

Кроссовая подготовка- 10 часов

Гимнастика – 17 часов

Волейбол – 15 часов

### **5.2. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Атлетическая гимнастика- 6 часов

Баскетбол – 18 часов

Кроссовая подготовка- 10 часов

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Евсеев С.П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – СПб: Галеяпринт. 2013
2. Бишаева А.А. Физическая культура учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования М, «Академия», 2012г.
3. Муллер А. Б. Физическая культура, Учебник и практикум для СПО/ Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близнаевский А. Ю., Рябинина С. К. – М.; Издательство Юрайт, 2017. – 424с.
4. Лях В. И. Физическая культура, 10-11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха – М. просвещение, 2014, - 237с.
5. Бегидова, Т. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с.
6. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии 2-е изд., испр и доп. Учебное пособие для СПО М.; Издательство Юрайт, 2017
7. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
8. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 158 с.
9. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 253 с.
10. Приходько О.Г., Кулакова Е.В., Любимова М.М. и др. Деятельность педагога, учителя предметника, классного руководителя при включении обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в образовательное пространство/Методические материалы для педагогов, учителей-предметников, классных руководителей общеобразовательных организаций. Серия «Инклюзивное образование детей-инвалидов, детей с ОВЗ в общеобразовательных организациях», М. Минобрнауки, 2014 г
11. «Организация специальных образовательных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях. Методические рекомендации для руководителей образовательных учреждений. Серия Инклюзивное образование».МГППУ, 2012 г.

Интернет ресурсы:

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olymptic.ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).